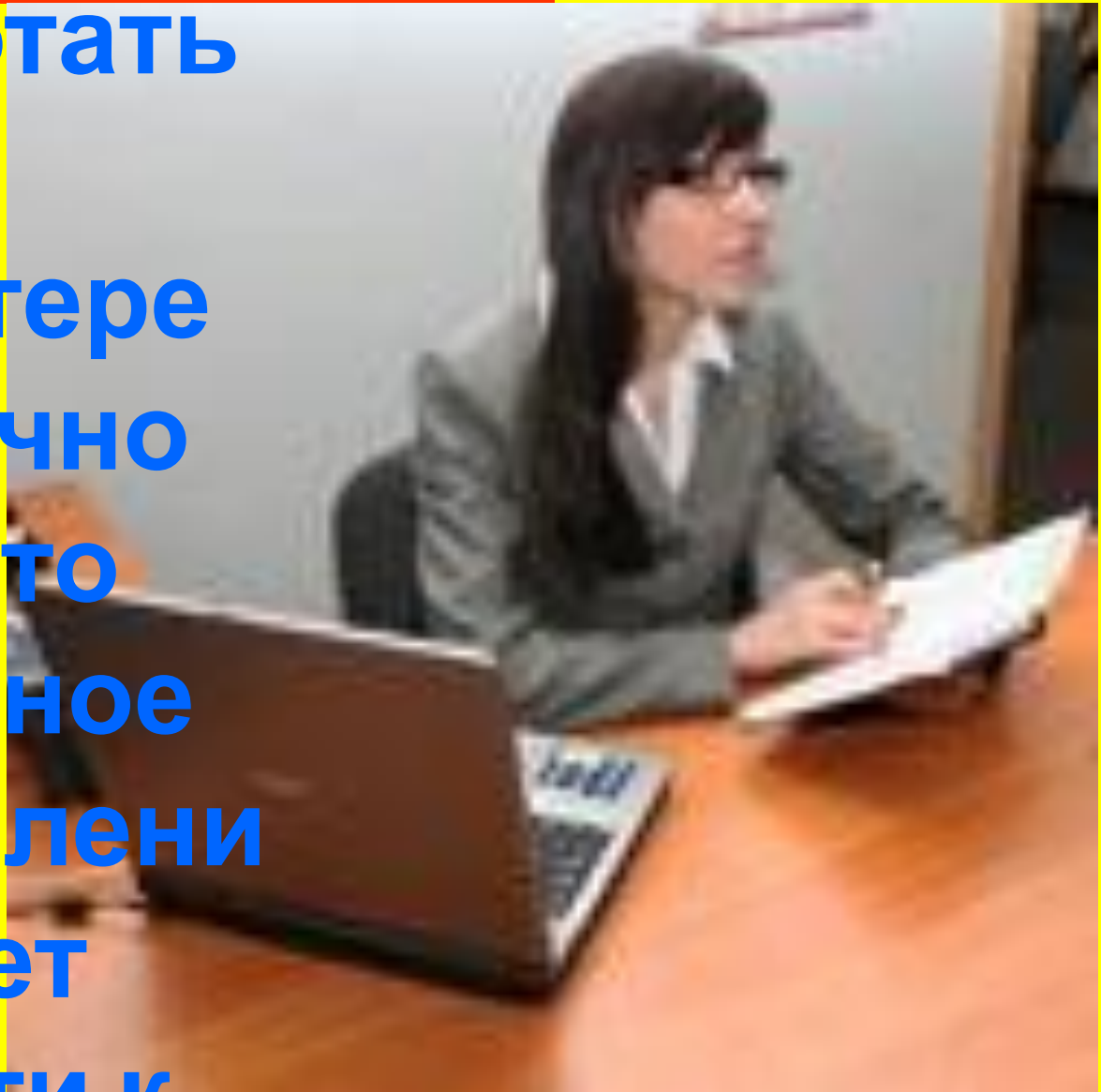


**Отрицателно  
е въздействието  
на Интернетта на  
здравие**

# Зрение

Если работать  
на  
компьютере  
достаточно  
долго, то  
зрительное  
переутомлени  
е может  
привести к



**Первый и самый**  
**главный** вредный  
влияющий фактор  
- это **нагрузка на**  
**зрение**. Именно  
из-за нагрузки на  
зрение через  
некоторое время  
может возникнуть  
**головная боль и**  
**головокружение**.



Поза при занятиях на  
Настоящие убийцы глаза - это

ПК

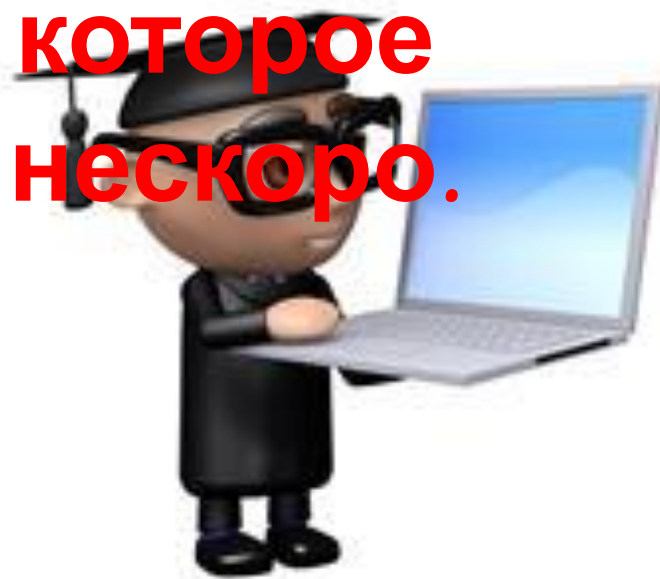
игры. Движущееся


изображение, мелкие элементы

- все это приводит к такому

переутомлению, которое

снимается очень нескоро.



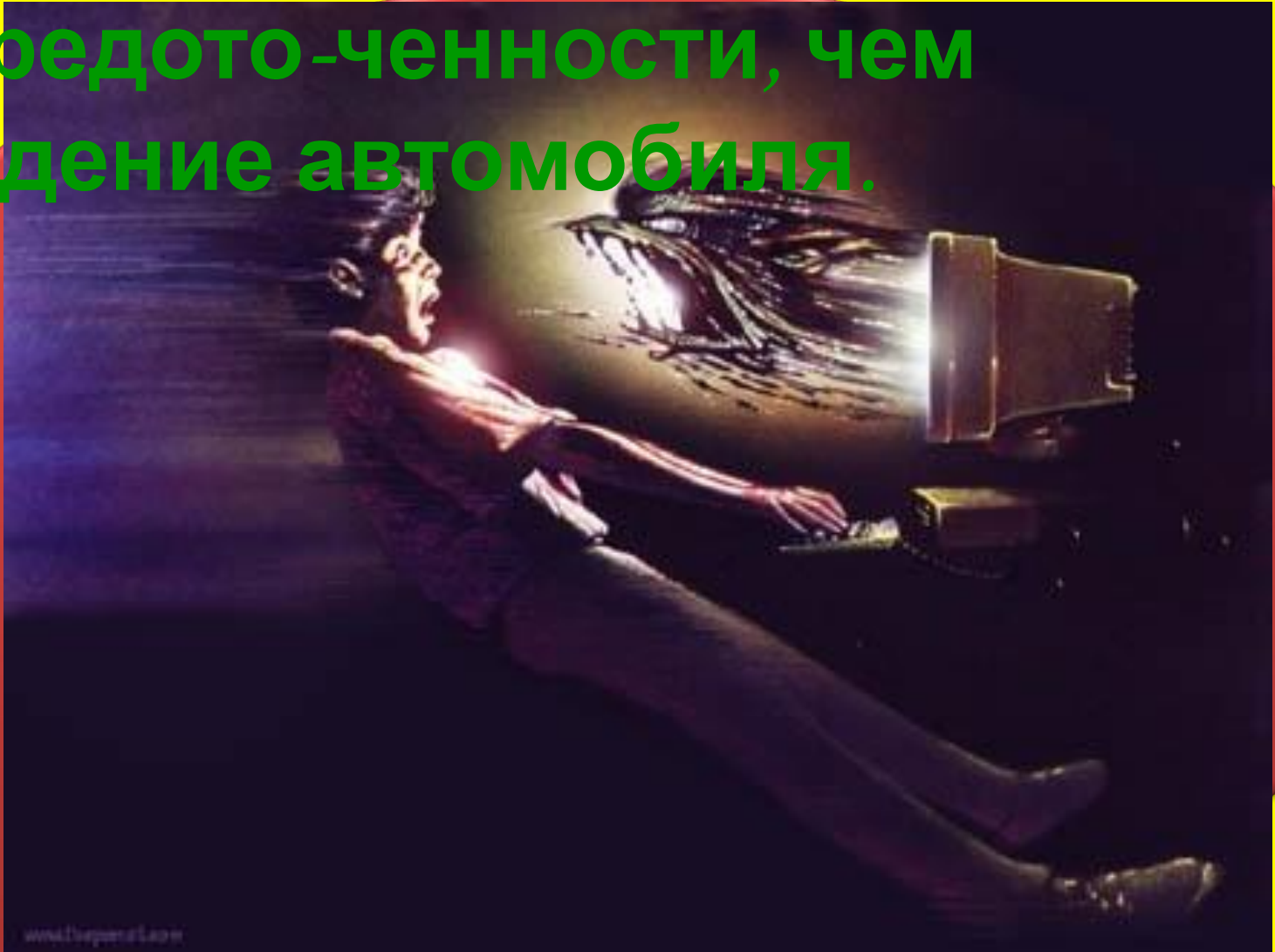
 [Увеличить](#)

вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье, является **стесненная поза** при занятиях на ПК, что приводит к следующим нарушениям:

- \* **затрудненное дыхание;**
- ☆ **остеохондроз;**
- ☆ **заболевания суставов кистей рук**

# Нагрузка на психику

Компьютер требует не меньшей  
сосредоточенности, чем  
вождение автомобиля.



# Нагрузка на психику

Не заменяй живое  
общение  
виртуальным!



# Излучение

Уменьшить вредное влияние излучения и снизить вредное влияние ПК можно такими способами:

установка  
а  
ионизато  
ра

воздуха в  
помещен  
ии

влажная  
уборка в  
помещен  
ии

установка  
монитора  
задней  
стен-кой к  
стене

умывание  
холодной  
водой  
после  
работы

ограничен  
ие  
времени  
игры и  
работы в  
Интернете

регулярны  
е  
перерывы  
по 15  
минут  
через

правильн  
ое  
расстояни  
е от глаз  
до  
дисплея





# СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ

12, 2 % - общаюсь в

сети; **опрос**

2. 18, 1 % - читаю

КНИГИ;

3. 30,1 % - посещаю

кружки, секции;

4. 44, 9 % - играют в

компьютерные игры;

5. 43, 7 % - общаюсь по

телефону;

6. 1,1 % провожу  
время с друзьями;

7. 74, 2 % - смотрю

телевизор



- \* резь в глазах,
- \* головная боль,
- \* повышенная нервозность,
- \* утомленность,
- \* расстройство памяти,
- \* нарушение сна,
- \* выпадение волос,
- \* сухость и покраснение кожи,
- \* экзема и аллергия,
- \* боль в животе и пояснице, вызванные неправильной

Кто воздвигнет  
тебя к небесам?

Только сам!

Кто низвергнет тебя с  
высоты?

Только ты!

Кто держит ключи к судьбе?

Лишь в тебе!

Чем расплатишься ты за  
проигранный бой?

Лишь собой.

**СПАСИБ**

**О ЗА**

**ВНИМАНИЕ!**

**!!**