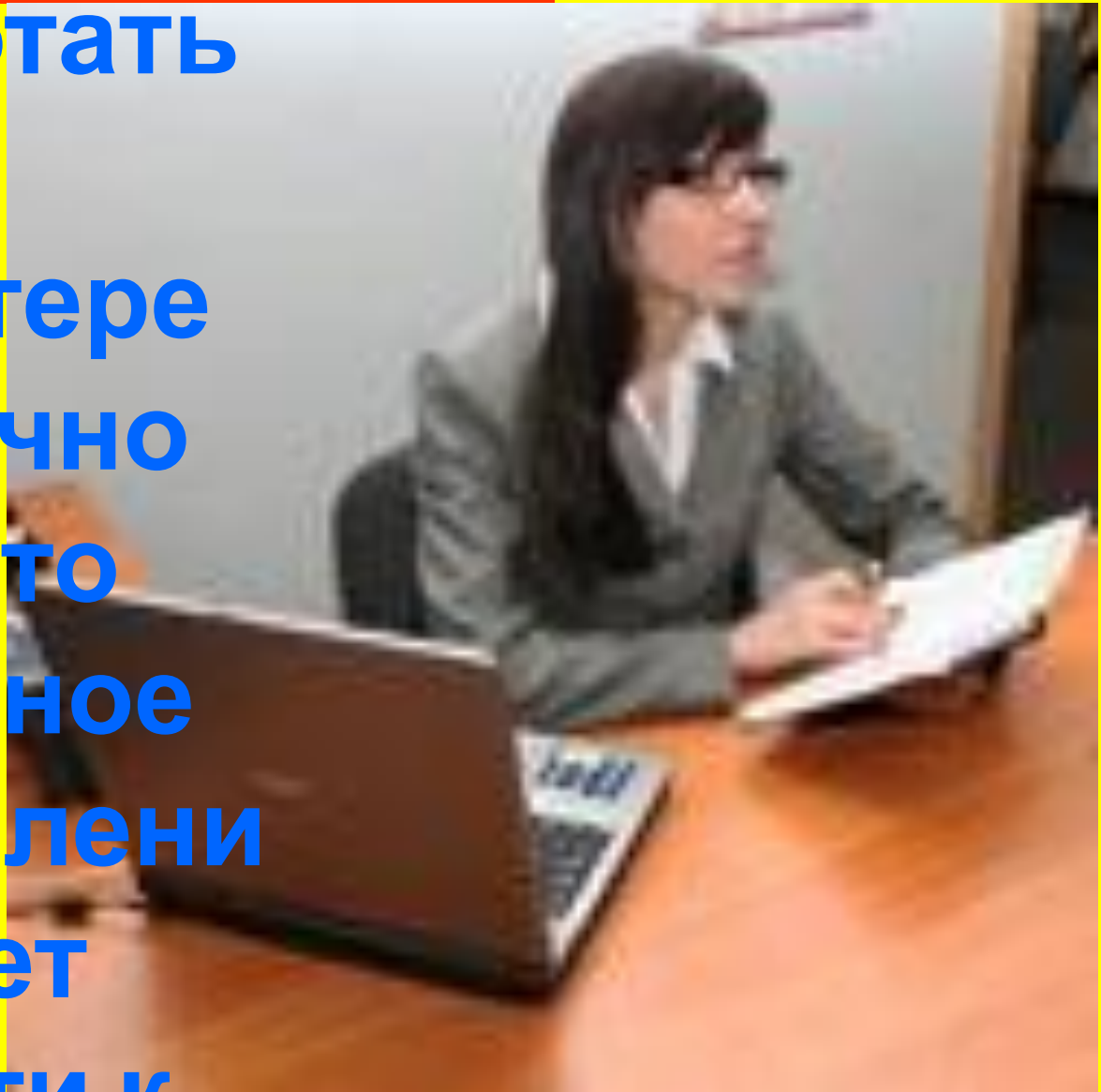


Отрицателно е въздействието на Интернетта на здравие

Зрение

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

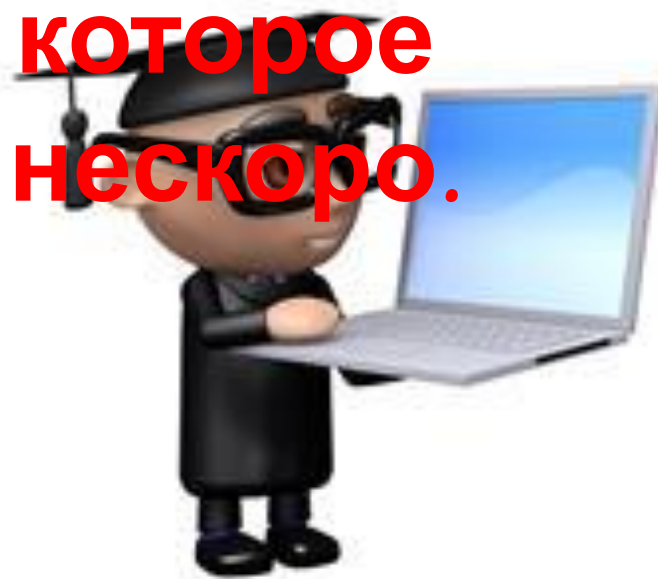


Первый и самый
главный вредный
влияющий фактор
- это **нагрузка на**
зрение. Именно
из-за нагрузки на
зрение через
некоторое время
может возникнуть
головная боль и
головокружение.



Поза при занятиях на
Настоящие убийцы глаза - это
ПК
игры. Движущееся

изображение, мелкие элементы
- все это приводит к такому
переутомлению, которое
снимается очень нескоро.

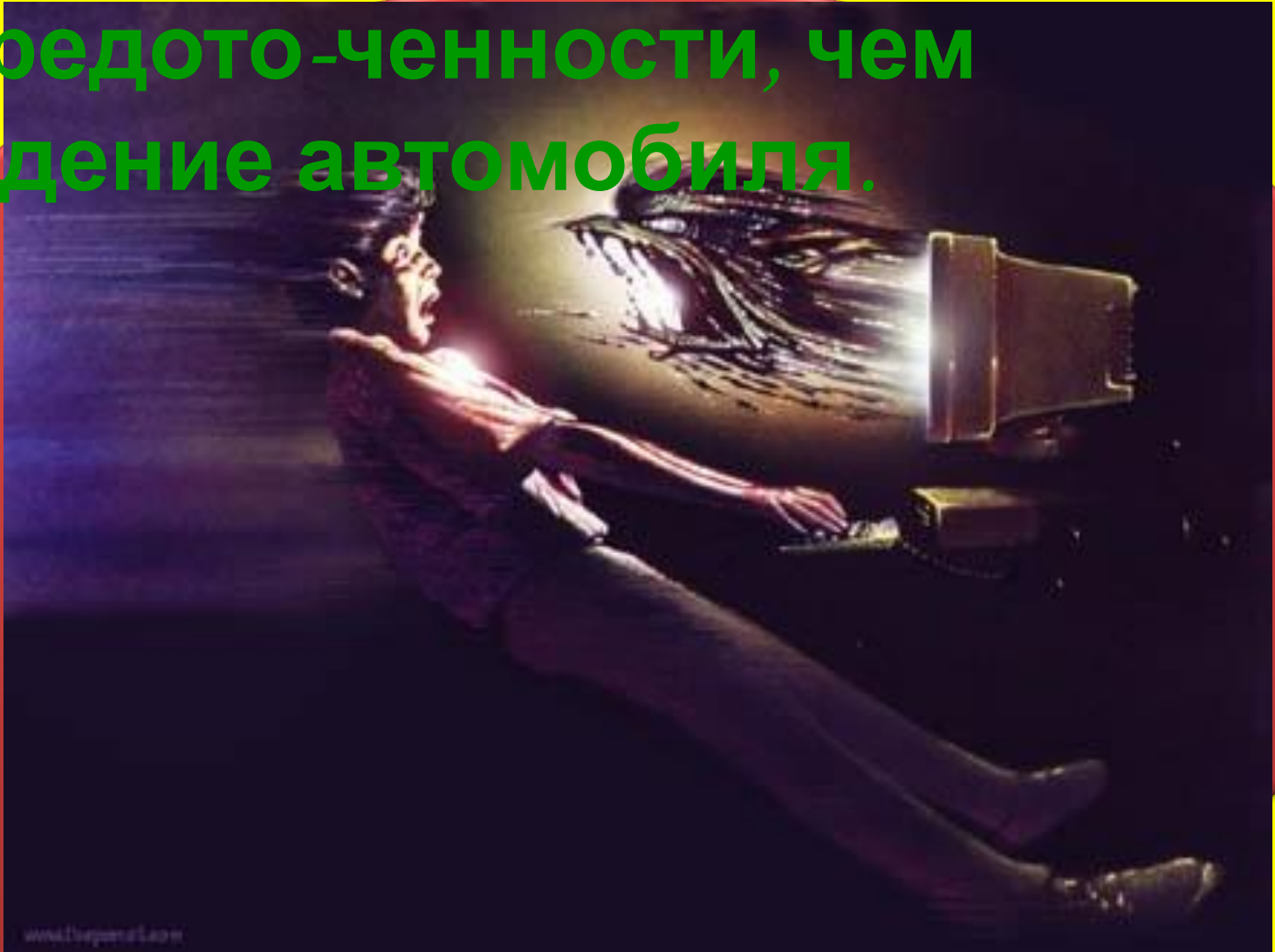


вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье, является **стесненная поза** при занятиях на ПК, что приводит к следующим нарушениям:

- * **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!

!!