

«Компьютер и здоровье»

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



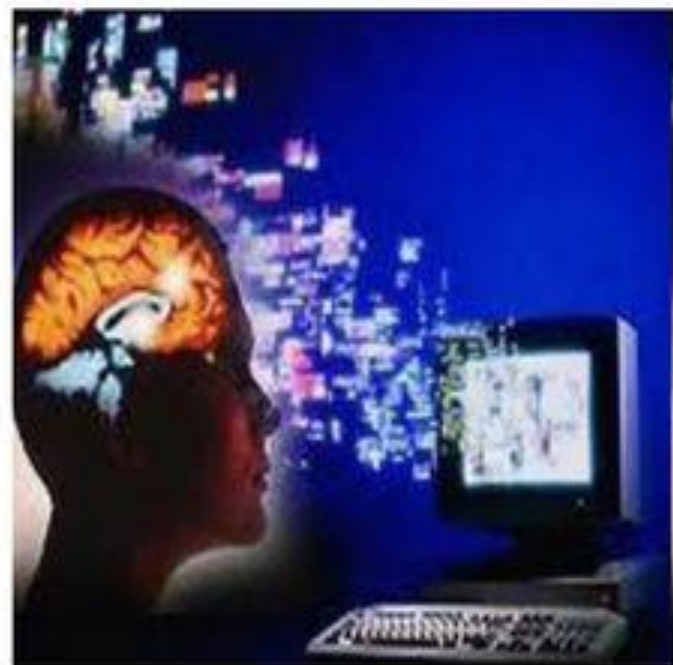
Сидячее положение

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда излишняя нагрузка на позвоночник, **остеохондроз**, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие – простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малопрятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению



Электромагнитное излучение

Монитор является **сильным источником электромагнитного излучения**, особенно его боковые и задние стенки, т.к. они не имеют специального защитного покрытия, которое есть у лицевой части экрана. Электромагнитные излучения наибольшее влияние оказывают на иммунную, нервную, эндокринную и половую систему. В качестве защитных мер от **электромагнитных излучений компьютера**, можно назвать регулярные прогулки на свежем воздухе, проветривание помещения, занятия спортом.



Воздействие компьютера на зрение

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.



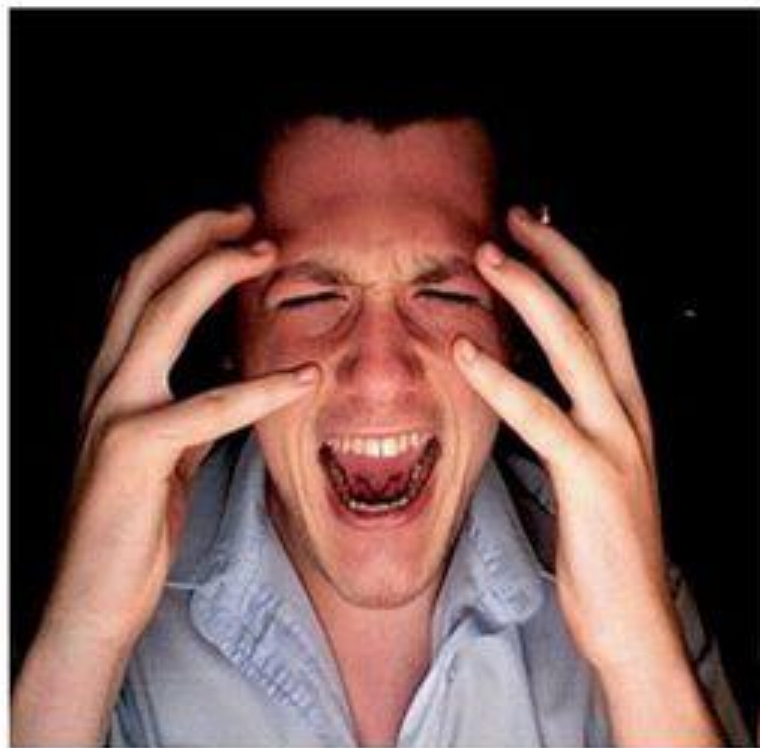
Перегрузка суставов кистей рук

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.



Стресс при потере информации

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.



Влияние компьютера на психику человека

Утомление нервной системы приводит к иллюзии физической усталости, снижению чувствительности органов чувств (не только зрения и слуха, но и всех остальных), нарушению координации движений и чувства равновесия, а также к нарушениям давления и спазмам сосудов.



Для профилактики достаточно соблюдать простые правила:

- * не работать на компьютере более двух часов подряд;
- * меняйте характер работы в течение дня;
- * используйте любую возможность, чтобы подниматься и разминаться в течение дня;
- * если стынут руки, надевайте легкие перчатки;
- * соблюдайте правила эргономики рабочего места;
- * соблюдайте режим труда и отдыха;
- * выдерживайте правильную рабочую позу;
- * при первых признаках недомогания немедленно обращайтесь к врачу.



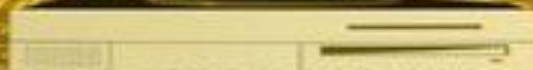
Семь основных правил при работе за компьютером

1. При слабом зрении садиться за компьютер можно только в очках.
2. Соблюдать расстояние от глаз до экрана (50-60 см).
3. Делать перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 15-25 минут работы перед монитором.
4. Соблюдать правильную рабочую позу.
5. Не работать на компьютере в темноте.
6. Следить за содержательной стороной игр и пр
7. После занятий умыться прохладной водой.



Заклучение

Можно успешно пользоваться компьютером и при этом оставаться здоровым, соблюдая несложные рекомендации врачей.



***Спасибо за внимание.**