

# Влияние компьютера на здоровье человека



- XXI век дал много «технических чудес». **Компьютер** – новая реальность в нашей жизни, и человек в силу своей эволюции не приспособлен к постоянной работе с ним.
- Сегодня почти в каждой семье имеется домашний компьютер с доступом в Интернет. Часто приходится слышать такие вопросы: А не опасен ли компьютер для человека? Сколько времени можно сидеть за компьютером в день? Что будет если долго сидеть за компьютером?
- Влияние компьютера на здоровье человека, особенно подростка, являются одной из важных проблем современности, поэтому их лучше рассматривать с профилактической точки зрения, чем лечить появившиеся вдруг заболевания.



# Основные вредные факторы влияющие на здоровье человека

1

Повышенная  
нагрузка на  
зрение

2

Перегрузка  
суставов  
кистей

3

Электро-  
магнитное  
излучение

4

Нагрузка на  
психику

5

Сидячее  
положение  
в течение  
длительного  
времени



6

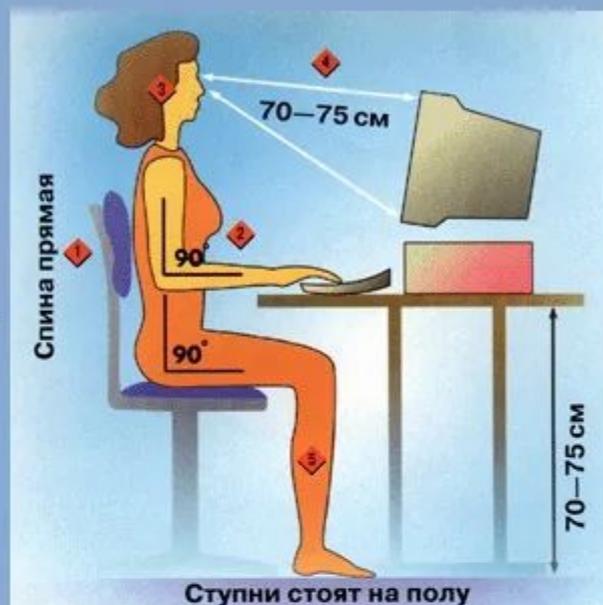
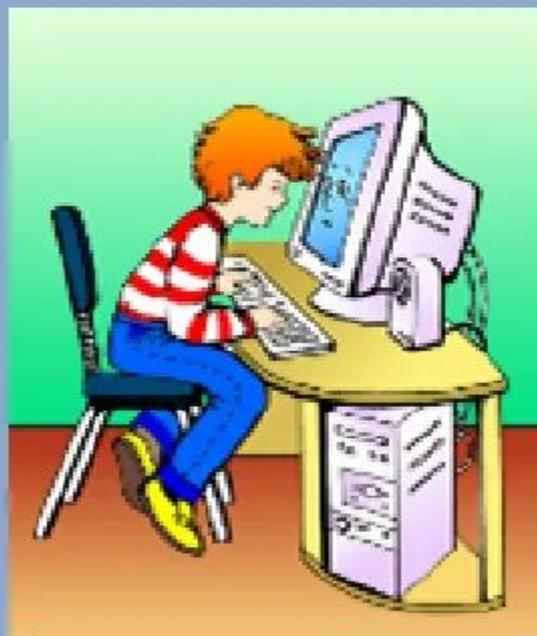
Стресс при  
потере  
информации

Общие положения

Перед началом работы

При работе запрещается

упражнения для глаз



физкультминутки



Класс

Время работы за ПК

1 - 4

10 минут

5 - 7

15 минут

8 - 9

20 минут

10 - 11

30 минут

Учащиеся обязаны

Правила работы за ПК

Безопасность