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 приходиться 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

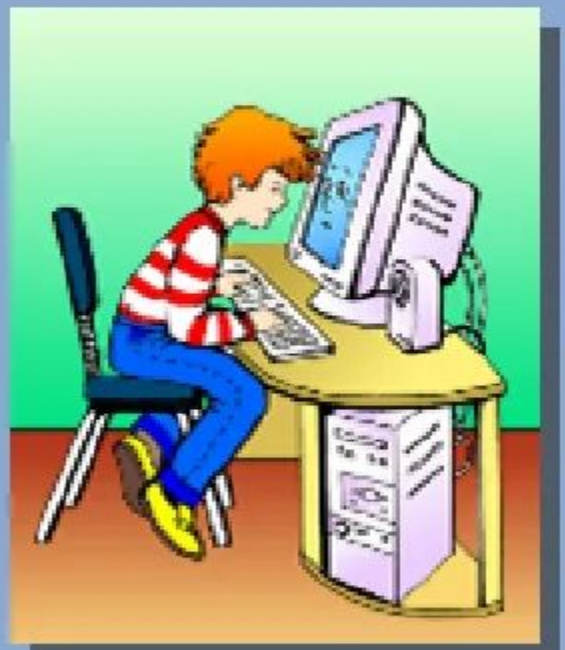
1. Повышенная нагрузка на зрение
2. Перегрузка суставов кистей
3. Электро-магнитное излучение
4. Нагрузка на психику
5. Сидячее положение в течение длительного времени
6. Стресс при потере информации

Общие положения

Перед началом работы

При работе запрещается

упражнения для глаз



Класс	Время работы за ПК
1 - 4	10 минут
5 - 7	15 минут
8 - 9	20 минут
10 - 11	30 минут

физкультминутки

Учащиеся обязаны

Правила работы за ПК

Безопасность