

# **Компьютер и здоровье**

## **Основные вредные факторы**

Вахтурова О.Н.  
МКОУ «СОШ №1» п. Воротыньск  
Бабынинский р-н  
Калужская область

# Компьютер и здоровье

## Основные вредные факторы

← поля  
и  
излучения

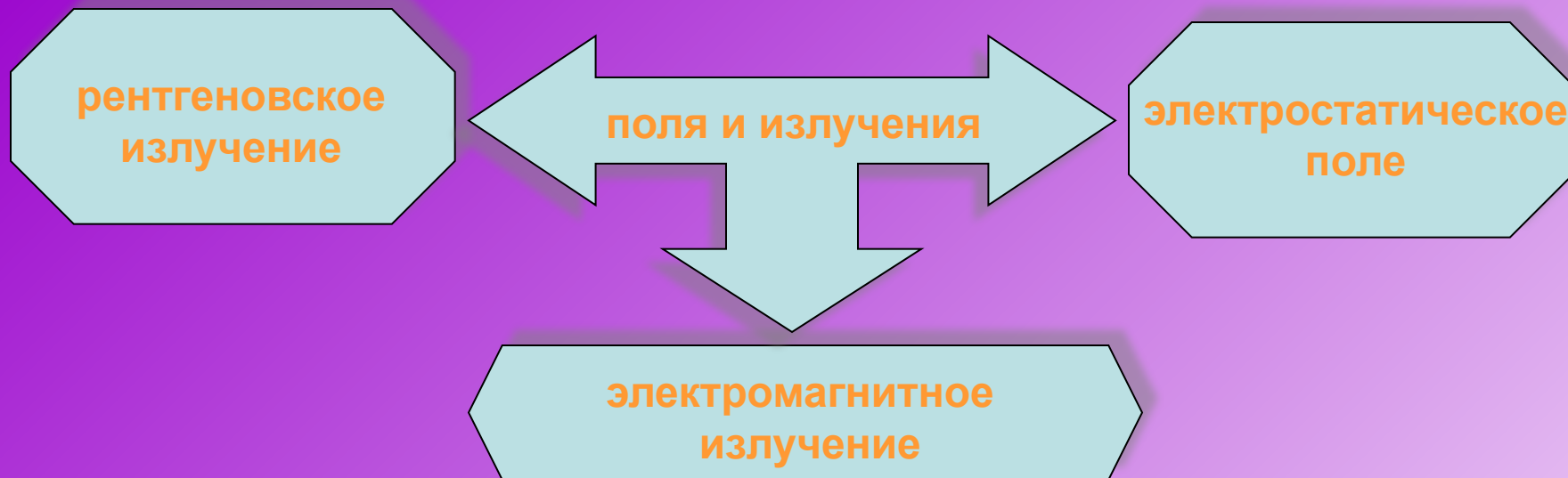
← влияние  
на  
зрение

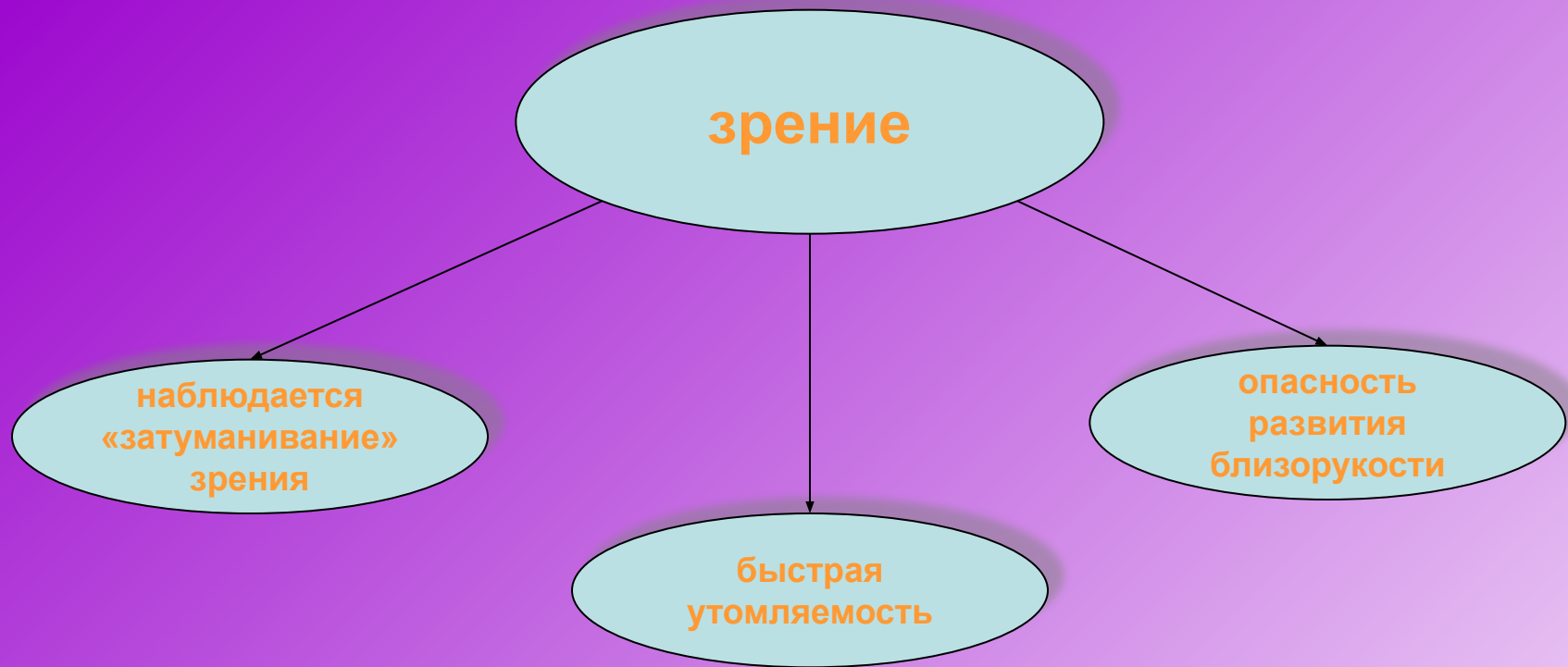
↓ влияние  
на  
осанку

→ стресс

→ internet-  
зависимость  
и  
игромания





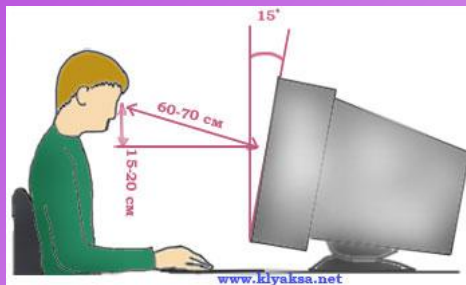
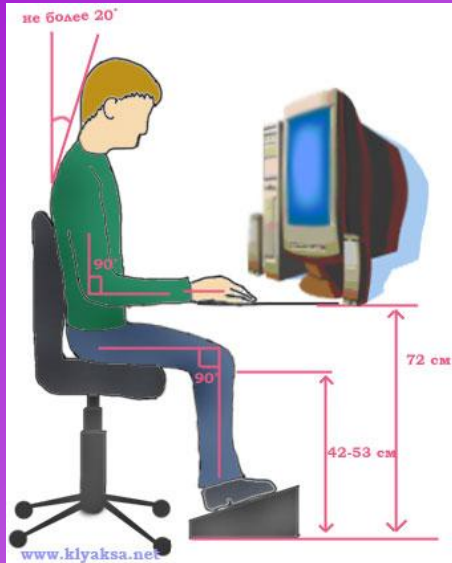


комфортные для  
зрения  
частоты развёртки  
монитора  
начинаются с 75Гц

## Осанка

**При работе с клавиатурой и мышью велика вероятность возникновения болей в спине, шее, запястьях**

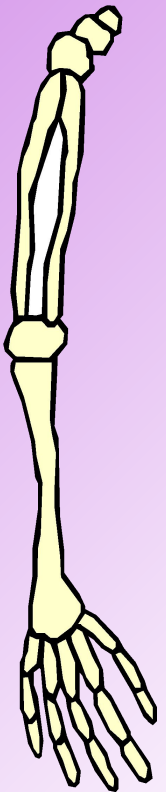
различают  
несколько  
синдромов



**синдром длительной статической нагрузки, приводящий к искривлению позвоночника**

**запястный туннельный синдром или синдром канала запястья, приводящий к нарушению чувствительности кисти**

**хроническое растяжение кисти, возникающее при длительной и однообразной работе с мышью**



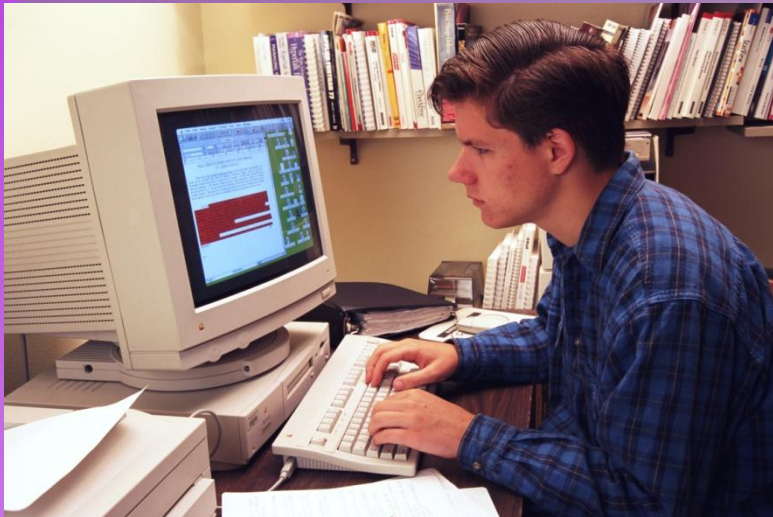
# стресс

Для ограничения стрессовых состояний, рекомендуется:

- работать за качественным программным обеспечением на хорошем компьютере
- не слишком долго работать на компьютере перед сном
- разумно делать перерывы



internet-зависимость – стрессовое состояние при путешествии в internet



# Игромания

**Дети рассматриваются как особая «группа риска», подверженная «страшной» игромании**

