

**Влияние компьютера на
здоровье человека.**



Компьютер – это то, без чего не может обойтись современный человек.



Компьютер столь же безопасен, как и любой другой бытовой прибор. Но, как и в случае с другими бытовыми приборами, существуют угрозы для здоровья.





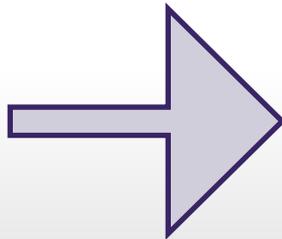
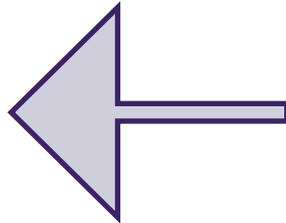
Многие люди, постоянно работающие с компьютером, отмечают, что часто через короткое время после начала работы появляются боль в области мышц лица и шеи, ноющие боли в позвоночнике, резь в глазах, слезоточивость, нарушение четкого видения, боли при движении рук, головная боль.



Заболевания, вызванные длительной работой за компьютером



Болезнь глаз





Часто длительная работа за компьютером может стать причиной нарушений осанки или искривления позвоночника.

Спина при сколиозе



Нормальная спина

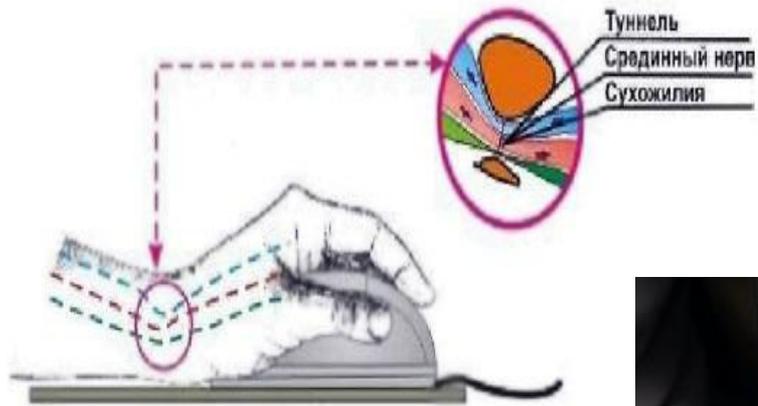




Стресс, бессонница, нервные расстройства.



Заболевания кистей рук





Работа за компьютером поглощает все внимание человека и потому, люди часто пренебрегают нормальным питанием и работают впроголодь весь день.





Плюсы и минусы использования компьютера:

Плюсы

- Удобен
- Помогает в учёбе, работе, отдыхе, общении

Минусы

- При неправильном обращении негативно влияет на здоровье человека



Соблюдайте правила гигиены при работе с компьютером!!!

- *Сидя за компьютером, всегда держи спину ровно.
- *Расстояние от глаз до монитора должно быть 50-70см
- *Не работай за компьютером в темноте.
- *Каждые 15-20 мин. делай разминочные упражнения.
- *Время занятий за компьютером в день с перерывом:
1-4 кл. -20-40 мин, 5-8 кл.- 1-1,5 часа, 9 кл.- 1,5-2 часа.



Благодарю за внимание!