Влияние компьютера на здоровье школьника



Основные вредные факторы, действующие на ребенка за компьютером

- сидячее положение в течение длительного времени;
– электромагнитное излучение;
– перегрузка суставов кистей;
– повышенная нагрузка на зрение;
– психологические проблемы
- пыль и грязь: аллергия и кишечные инфекции

Сидячее положение

Работающий за компьютером человек длительное время должен сохранять относительно неподвижное положение, что негативно сказывается на позвоночнике и циркуляции крови во всем организме



Электромагнитное излучение

Современные мониторы с кинескопами, а тем более жидкокристаллические мониторы, стали гораздо безопаснее для здоровья, чем мониторы десятилетней давности. Однако во всех случаях остается неэкранируемое низкочастотное ЭМИ от электродвигателей, трансформаторов и т.д., эффекты которого в настоящее время прогнозировать ученые не могут.



Перегрузка суставов костей

Длительная работа на клавиатуре приводит к перенапряжению суставов кисти и мышц предплечья.



Повышенная нагрузка на зрение

Оптимальный размер экрана для малыша - 15 дюймов, а для школьника подойдет 17-дюймовый монитор. Правильное расстояние до монитора - около 45-60 см, желательно, чтобы он находился ниже уровня глаз



Психологические проблемы

Необходим серьезный контроль со стороны родителей за содержанием игр и направленностью сайтов, которые ребенок посещает в Интернете. Необходим о полностью оградить ребенка от злых и жестоких игр





Аллергия и кишечные инфекции

Где грязь, там и всяческие микробы, бактерии и грибки, где пыль, там и пылевые клещи. Все это может спровоцировать самые разные заболевания - от аллергии до "болезней грязных рук".



Компьютерная зависимость



Вывод

Большинство школьников не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводя за компьютером слишком много времени, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе психических. Помните об этом!



Спасибо за вн

