

Влияние телевизоров и компьютеров на организм человека





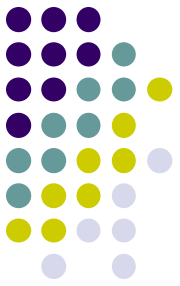
Чем опасен просмотр телевизора?





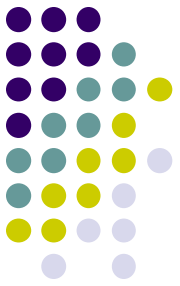
- Ослабляется иммунитет,
- Развиваются сердечно-сосудистые заболевания,
- Ухудшается зрение,
- Утрачивается способность концентрироваться. Как следствие — рассеянное внимание, проблемы с памятью и скоростью реакций в будущем повышают риск развития болезни Альцгеймера, т. е. слабоумия в преклонном возрасте.

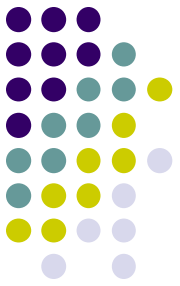




- Долгое время, проведенное у экрана, негативно влияет на психику (в частности, нарушаются внутренние биоритмы организма).
- Нехватка сна повышает аппетит, и физиологические различия между голодом и насыщением организма стираются.
- В ДНК начинаются мутации, способные вызвать онкологические заболевания.
- Чрезмерное время нахождения у телевизора является пусковым механизмом для развития аутизма.

Чем опасно время, проведённое за компьютером?





Экранное изображение отличается от привычного нам на бумаге тем, что оно самосветящееся, имеет значительно меньший контраст, чем печатный текст, состоит из мерцающих точек. Размер этой минимальной светящейся точки — один из основных показателей, определяющих качество изображения: чем он меньше, тем более четкое изображение на экране мы видим.

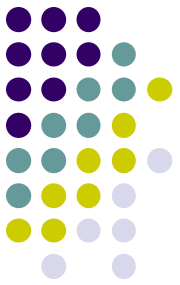




- **Необходимость длительно поддерживать статическую позу в комплексе с нерационально организованным рабочим местом за компьютером нередко приводят к дискомфорту и развитию утомления.**
- **Кроме того, компьютер — это источник электромагнитного поля, радиус которого может быть 1,5 м и более. Причем излучение исходит не только от экрана, но и от задней и боковых стенок монитора.**



Известно, что 90 % тех, кто работает за дисплеями, жалуются на утомляемость, боли в области затылка, плечевого пояса, но чаще — на различные нарушения функции зрения (жжение и боль в глазах, покраснение век, слезотечение).



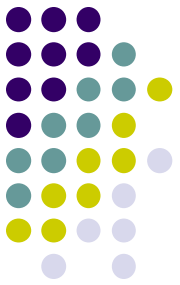
К опасным последствиям работы на компьютере следует отнести и синдром компьютерного стресса. Он чаще всего имеет несколько проявлений:

- физические недомогания (сонливость, непреходящая усталость; головные боли в области глаз, боли в нижней части спины, в руках);**
- нарушение визуального восприятия;**
- ухудшение сосредоточенности и работоспособности.**

Кроме физических недугов, могут развиваться негативные черты характера: подозрительность, вспыльчивость, мнительность, враждебно-агрессивное отношение к близким.



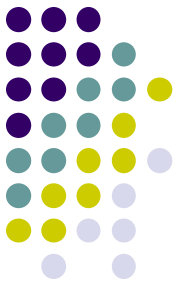
Правила безопасного пользования компьютером



Каждым благом нужно уметь пользоваться. Это в полной мере относится и к компьютеру



- Компьютер должен находиться в помещении с окнами, выходящими преимущественно на север и северо-восток,
- Площадь рабочего места должна быть не менее 6 квадратных метров,
- Оптимальный размер экрана монитора по диагонали — 17 дюймов.
- Время работы с компьютером должно ограничиваться.



- Компьютер должен стоять на специальном столе, место которому — слева от окна.
- Верхний край экрана монитора должен быть расположен на уровне глаз, расстояние от них до монитора — 50 — 70 см,
- При работе с клавиатурой руки не должны находиться на весу.
- Стол и стул нужно правильно подобрать в соответствии с ростом.
- Стул должен быть регулируемым по высоте, со спинкой и подлокотниками

Сами телевизор и компьютер ни плохи, ни хороши — тем или другим они делаются в зависимости от того, как ими пользуются. Невежество и беспечность, отсутствие разумного подхода крайне опасны для физического и психического здоровья.

