

# Влияние телевизоров и компьютеров на организм человека





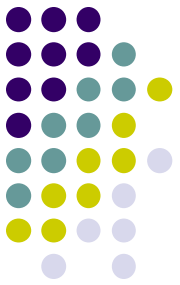
## Чем опасен просмотр телевизора?





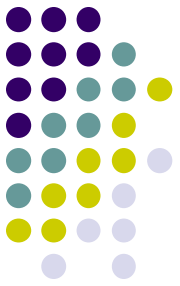
- Ослабляется иммунитет,
- Развиваются сердечно-сосудистые заболевания,
- Ухудшается зрение,
- Утрачивается способность концентрироваться. Как следствие — рассеянное внимание, проблемы с памятью и скоростью реакций в будущем повышают риск развития болезни Альцгеймера, т. е. слабоумия в преклонном возрасте.

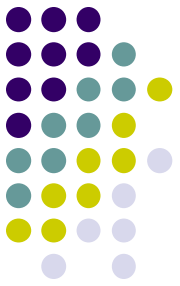




- Долгое время, проведенное у экрана, негативно влияет на психику (в частности, нарушаются внутренние биоритмы организма).
- Нехватка сна повышает аппетит, и физиологические различия между голодом и насыщением организма стираются.
- В ДНК начинаются мутации, способные вызвать онкологические заболевания.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

# Чем опасно время, проведённое за компьютером?



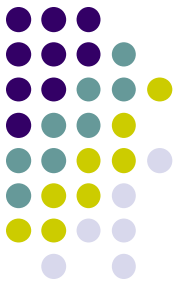


**Экранное изображение отличается от привычного нам на бумаге тем, что оно самосветящееся, имеет значительно меньший контраст, чем печатный текст, состоит из мерцающих точек. Размер этой минимальной светящейся точки — один из основных показателей, определяющих качество изображения: чем он меньше, тем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



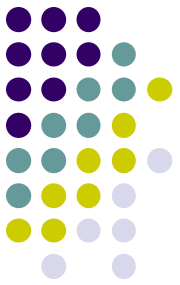


- **Необходимость длительно поддерживать статическую позу в комплексе с нерационально организованным рабочим местом за компьютером нередко приводят к дискомфорту и развитию утомления.**
- **Кроме того, компьютер — это источник электромагнитного поля, радиус которого может быть 1,5 м и более. Причем излучение 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).**

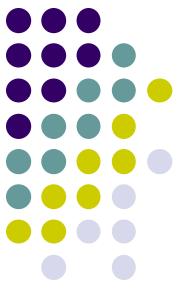




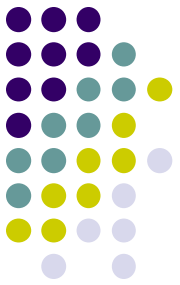
**К опасным последствиям работы на компьютере следует отнести и синдром компьютерного стресса. Он чаще всего имеет несколько проявлений:**

- 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.



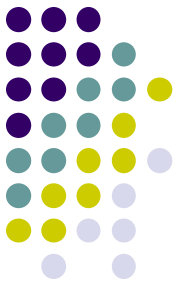
# Правила безопасного пользования компьютером



# 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.**

