

Компьютер и здоровье

Основные вредные факторы

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

Компьютер и здоровье

Основные вредные факторы

поля
и
излучения

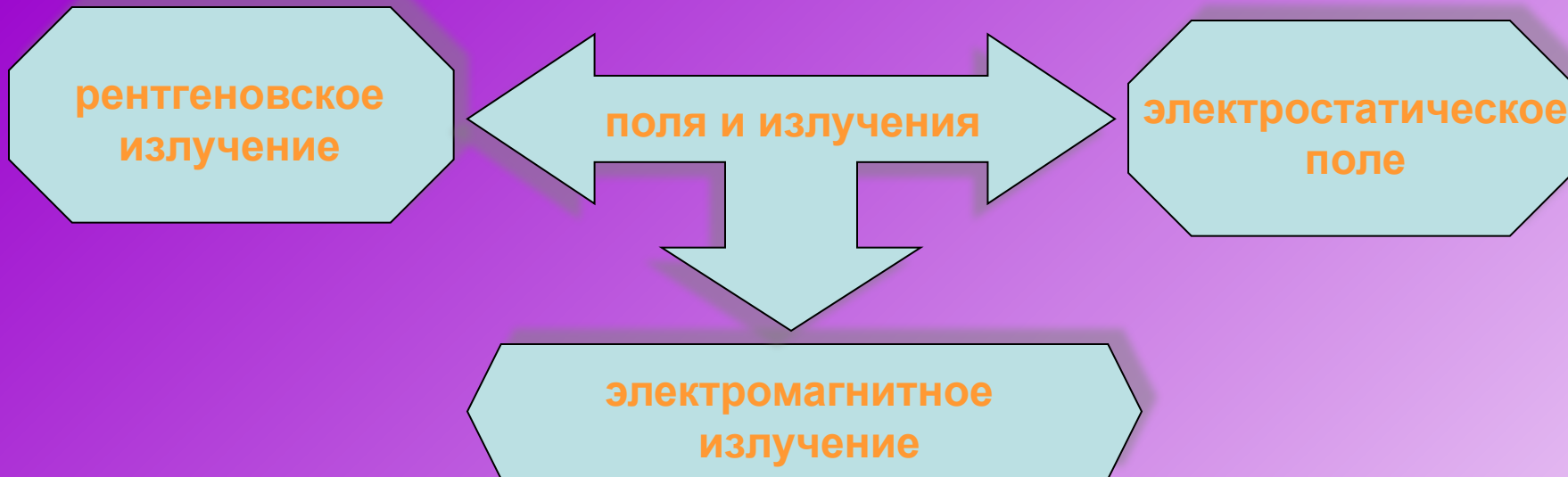
влияние
на
зрение

влияние
на
осанку

стресс

internet-
зависимость
и
игромания





зрение

**наблюдается
«затуманивание»
зрения**

**опасность
развития
близорукости**

**быстрая
утомляемость**

**комфортные для
зрения
частоты развёртки
монитора
начинаются с 75Гц**

Осанка

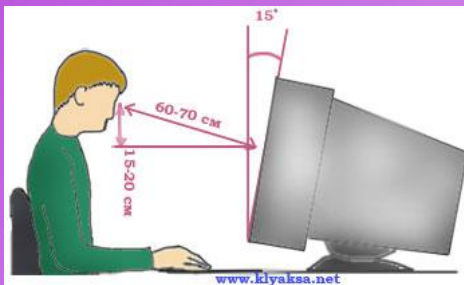
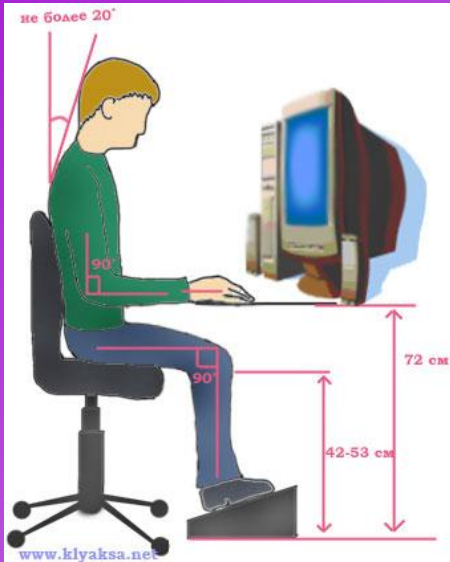
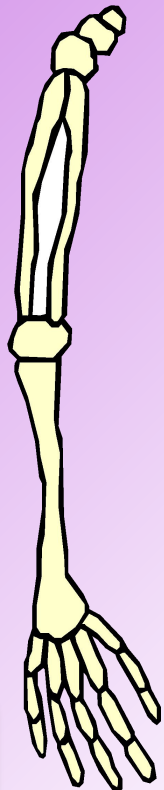
При работе с клавиатурой и мышью велика вероятность возникновения болей в спине, шее, запястьях

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



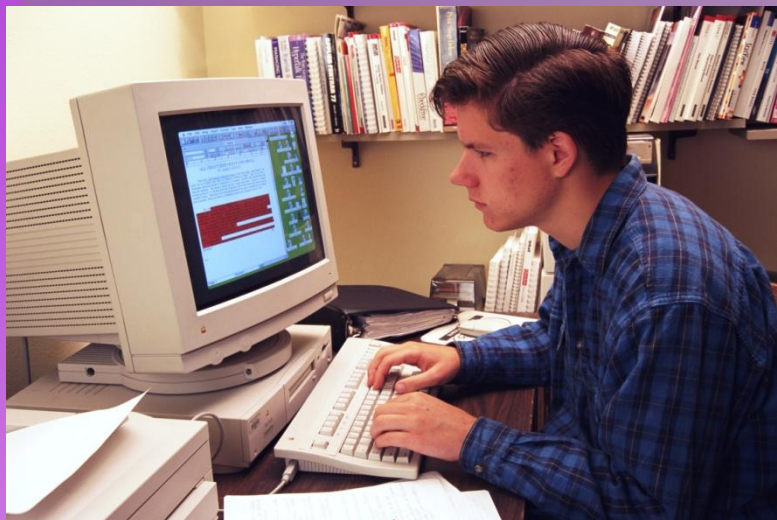
стресс

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

