

ВРЕДНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ КОМПЬЮТЕРА

Способы защиты

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером.

сидячее положение в течение длительного времени;
воздействие электромагнитного излучения монитора;
устомление глаз, нагрузка на зрение;
перегрузка суставов кистей;
стресс при потере информации.



Вредное влияние компьютеров на зрение

Вредное влияние компьютеров на зрение было замечено еще при их появлении. Глаза уставали уже через несколько часов сидения за монитором, краснели и слезились. После слез наступала головная боль. А регулярное и длительное компьютерное бдение резко ухудшало зрение: те, кто уже страдал близорукостью, астигматизмом или дальнозоркостью, все чаще меняли очки и постепенно превращались в инвалидов, люди с нормальным зрением вскоре вынуждены были обзаводиться очками и отправлялись вдогонку за первыми. Внимание: глазные хирурги и сейчас, несмотря на то что нынешние компьютеры прошли через длинную череду усовершенствований, рекомендуют после операции на глазах два-три месяца не подходить к монитору.



Неправильно



Вот наилучший способ посадки за компьютером



Экран монитора находится на расстоянии 50-70 см от глаз.

Обе ступни стоят на полу.

Плечи расслаблены. Локти слегка касаются туловища. Предплечья находятся на той же высоте, что и клавиатура.

Спина расположена вертикально.



Гипотеза:

Компьютер – устройство очень полезное и нужное человеку, но оказывающее на здоровье отрицательное воздействие при его нерациональном использовании.

Постановка проблемы

