

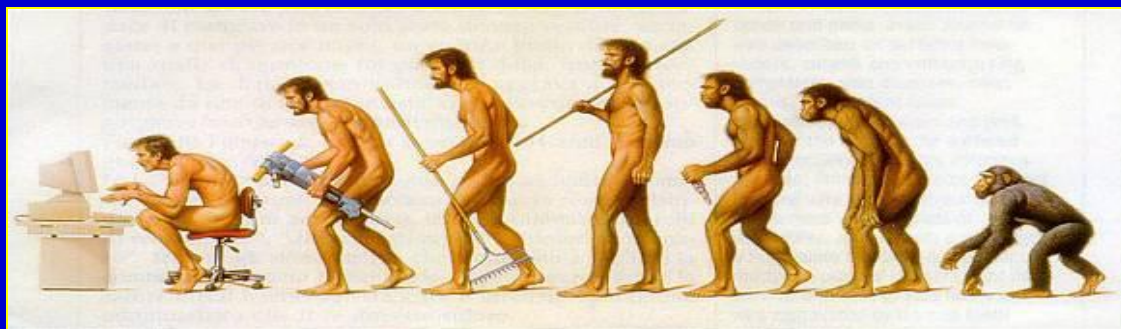
Вредные факторы при работе за компьютером

Работа учащихся
10 класса

Шадрина А. и Юферева А.,
2009 г.

Вредные факторы

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



Сидячее положение

- Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда излишняя нагрузка на позвоночник, остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие – простатит как следствие – простатит и геморрой, болезни, лечение которых – процесс длительный и малоприятный . Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.



Электромагнитное поле

- Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.



Воздействие на зрение

- Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.



Перегрузка суставов кистей

- Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.



Стресс при потере информации

- Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.



Пыль и грязь: аллергия и кишечные инфекции.

- Пыли и грязи в компьютере и вокруг него со временем скапливается немало, причем убрать их зачастую бывает весьма сложно. А где грязь, там и всяческие микробы, бактерии и грибки, где пыль, там и пылевые клещи.



Компьютер и беременность

- Опасны ли компьютеры для беременных? Безусловно, некоторое негативное влияние на протекание беременности и развитие плода компьютер оказать может, но насколько сильное? Единого мнения на этот счет у врачей еще нет.



Влияние на психику

■ Тема, на наш взгляд, очень дискуссионная. Игромания, интернет-зависимость - насколько серьезны эти проблемы? Как сильно влияет компьютер на психическое здоровье людей? Существуют разные точки зрения на эти вопросы.



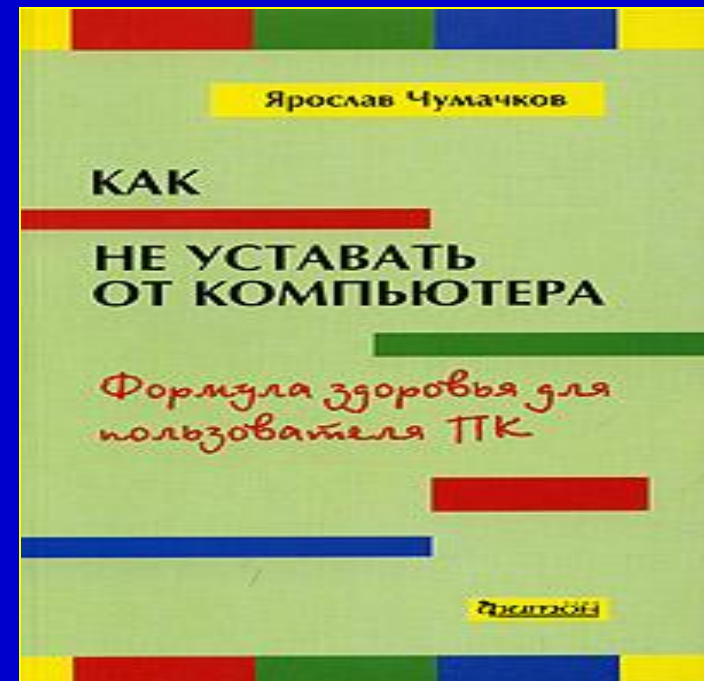
Источники информации

Интернет-ресурсы:

www.klyaksa.net и другие.

Специальная литература.

Помощь учителя Гетюк О. В.



Спасибо за внимание!!!

**Работайте на компьютере
и будьте здоровы!!!**

