

# Устройте перерыв по техническим причинам

Мы сутками просиживаем за компьютером, часами болтаем по мобильнику и слушаем плееры. А ученые бьют тревогу: все эти удобные вещи могут нанести ощутимый вред здоровью!

Как же уберечься от негативного влияния современной техники?



**Компьютер**



**Сотовый телефон**



**CD-или MP3- плеер**





# Компьютер

## Чем опасен?



- ❑ Картинка на мониторе неумовимо дергається, колір елементів занадто яскравий, в комп'ютерних іграх зображення змінюється з бешеною швидкістю. Все це вимагає напруження зору і, як результат, - головний біль, головний біль, близорукість, сухість і свербіж в очах.
- ❑ Ми надолго застигаємо перед комп'ютером в одній позі. Збільшується навантаження на хребет, м'язи шиї і плечей. Це загрожує головними болями, болями в шиї і спині, остеохондрозом.
- ❑ Наші руки зайняті однообразною роботою: «ігрой» на клавіатурі, при якій напружуються м'язи і сухожилля рук. Через деякий час можуть з'явитися біль, онеміння, а іноді навіть судороги в кистях рук.
- ❑ Робота, і особливо ігри, на комп'ютері вимагають не дюжинного психічного напруження. І людина стає в'ялим, швидко втомлюється, починає страждати безсонницею.
- ❑ Вокруг монітора утворюється електростатичне поле, яке змушує пил і заряджені частинки з повітря «приземлятися» на нашу обличчя і руки. Крім того, плата і корпус монітора, нагрівшись, викидають в повітря шкідливі речовини. З цього можуть з'явитися сухість шкіри, алергія, екзема, захворювання органів дихання.





# Компьютер



## Как защититься!

- В офисе площадь одного рабочего места должна занимать не менее 6 кв. м. Расстояние между соседними мониторами - 1,5 м. Компьютер лучше всего ставить «задом» к стене. Расстояние до экрана монитора должно быть не менее 50 см, а лучше - 60-70 см.
- Раз в час проветривайте кабинет. Каждый день в нем должны делать влажную уборку. Купите и поставьте в кабинете ионизатор воздуха.
- После работы на компьютере умывайтесь прохладной водой.
- Обязательно делайте перерывы: взрослые – каждые 2 часа по 15 минут, дети и подростки - каждые 30 минут по 15 минут.
- Сократите до минимума время, проводимое за компьютером. Если, например, вам необходимо прочитать текст, распечатайте его на принтере и работайте с бумажным вариантом. Не смотрите фильмы по компьютеру.





# СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН

## Чем опасен?



- Исследователи приходят к совсем неутешительным выводам: у людей, проходивших с «трубкой» около 10 лет, разрушается «стена» из клеток, фильтрующая проникновение вредных веществ в мозг. Это грозит появлением болезней Альцгеймера и Паркинсона, а также доброкачественной опухоли слухового нерва.
- Почти все ученые уверены в том, что электромагнитные излучения мобильных телефонов приводят к ухудшению памяти, повышению артериального давления, бессоннице и раннему старению организма. А у мужчин, носящих мобильники на поясе или в кармане брюк, снижается способность к оплодотворению и ослабляется потенция.
- Не только волны опасны для здоровья. Нередко у пользователей возникает психологическая зависимость от «трубы». Человек не может ни на секунду расстаться с мобильником, даже если не ждет важного звонка. Забыв телефон дома, чувствует беспокойство, ощущает себя потерянным и оторванным от жизни. Эта зависимость сродни алкоголизму или игромании, и лечить от такой «любви» должен врач-психотерапевт.





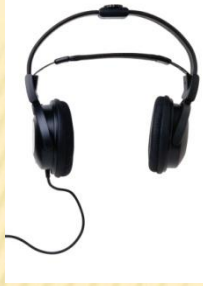
# СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН



## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ !

- Если под рукой есть стационарный телефон, пользуйтесь только им, даже если у вас безлимитный тариф.
- Не носите телефон в кармане или на шнурке, а держите на столе, в сумочке.
- Не разговаривайте по сотовому в машине. Мало того, что это увеличивает риск аварии, но еще и электромагнитные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз.





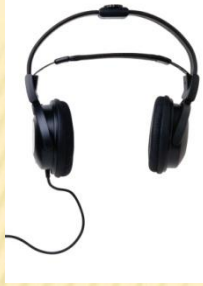
# CD-или MP3- плеер

## Чем опасен?



- Подростки слушают музыку часами: и в метро, и на улице, и дома. Малюсенькие наушники вставляются глубоко в ухо, оказываясь в непосредственном контакте со слуховыми органами. Увеличивать громкость меломанов заставляет сама конструкция наушников: они не защищают от внешних шумов того же метро и только прибавляют к грохочущей музыке этот фоновый шум. Ученые подсчитали: если каждый день по 3 часа слушать музыку через такие наушники, через пять лет слух ухудшится на 30%.
- Прослушивание музыки делает человека рассеянным: исследования показали, что на улице люди с плеером на шее в несколько раз чаще остальных пешеходов попадают под машину.





# CD-или MP3- плеер

## Как защититься !

- ❑ Не слушайте плеер в метро и на улице.
- ❑ Купите большие наушники, закрывающие все ухо, -у них вредное воздействие на слуховой аппарат существенно меньше, чем у «малюток».
- ❑ Дома слушайте музыку вообще без наушников. Если остальные члены семьи не разделяют ваших музыкальных пристрастий, просто приглушите громкость, что, кстати, вообще полезнее для здоровья.

