

Какое влияние  
оказывает  
компьютер на  
здоровье  
пользователя.



# Электромагнитное поле влияет на:



- нервную систему,
- эндокринную систему,
- зрение,
- костно-мышечную систему.



# Влияние на эндокринную систему

- При длительной работе за компьютером резко падает количество гормона *серотин*, который выделяется гипофизом. Это гормон хорошего настроения. Когда его не хватает, мозг начинает пребывать в депрессивном состоянии.
- Уровень *адреналина* повышается, уровень *серотина* падает, следовательно, возможны неадекватные реакции.
- В Японии учёные установили, что 60% суицидных попыток совершали «запойные» компьютерщики.



# Влияние на иммунную систему

- При длительной работе за компьютером истощается иммунная система, можно чаще болеть, испытывать слабость



# Правила сохранения зрения:



- **устали глаза – сразу отдых,** гимнастика, частое моргание (для увлажнения глазного яблока).
- Работать в режиме: 15 минут работы, небольшой отдых для глаз (перевод глаз на любые предметы).
- Использовать специальный зрительный тренажёр для глаз, одобренный здравоохранением.
- Использовать короткую гимнастику:
  - - слегка придавить глаза, отпустить;
  - - смотреть вдаль, вблизи;
  - - выполнять движения: угол – нос – объект.

# Уход за компьютером.



Помнить!!!

- Компьютер не любит небрежности!
- Монитор руками не трогать!!!
- Не торопиться за компьютером! Не нервничать. Компьютер думает быстро и с нервным пользователем тоже будет работать нервно.

# Уход за компьютером.



Asteza.kz

- Провода желательно убирать в технологические отверстия, так как в свёрнутом виде они тоже образуют вокруг себя электромагнитное поле.
- Пыль протирать специальными средствами (увлажняющие салфетки или аэрозоль).
- 1 раз в полгода снимать корпус и удалять пыль (ионизированная пыль канцерогенна).
- Не есть за компьютером. Крошки, попавшие в клавиатуру, портят её.

# И ещё совет...



- А вообще, самое лучшее – поменьше компьютера – побольше спорта!!!!

