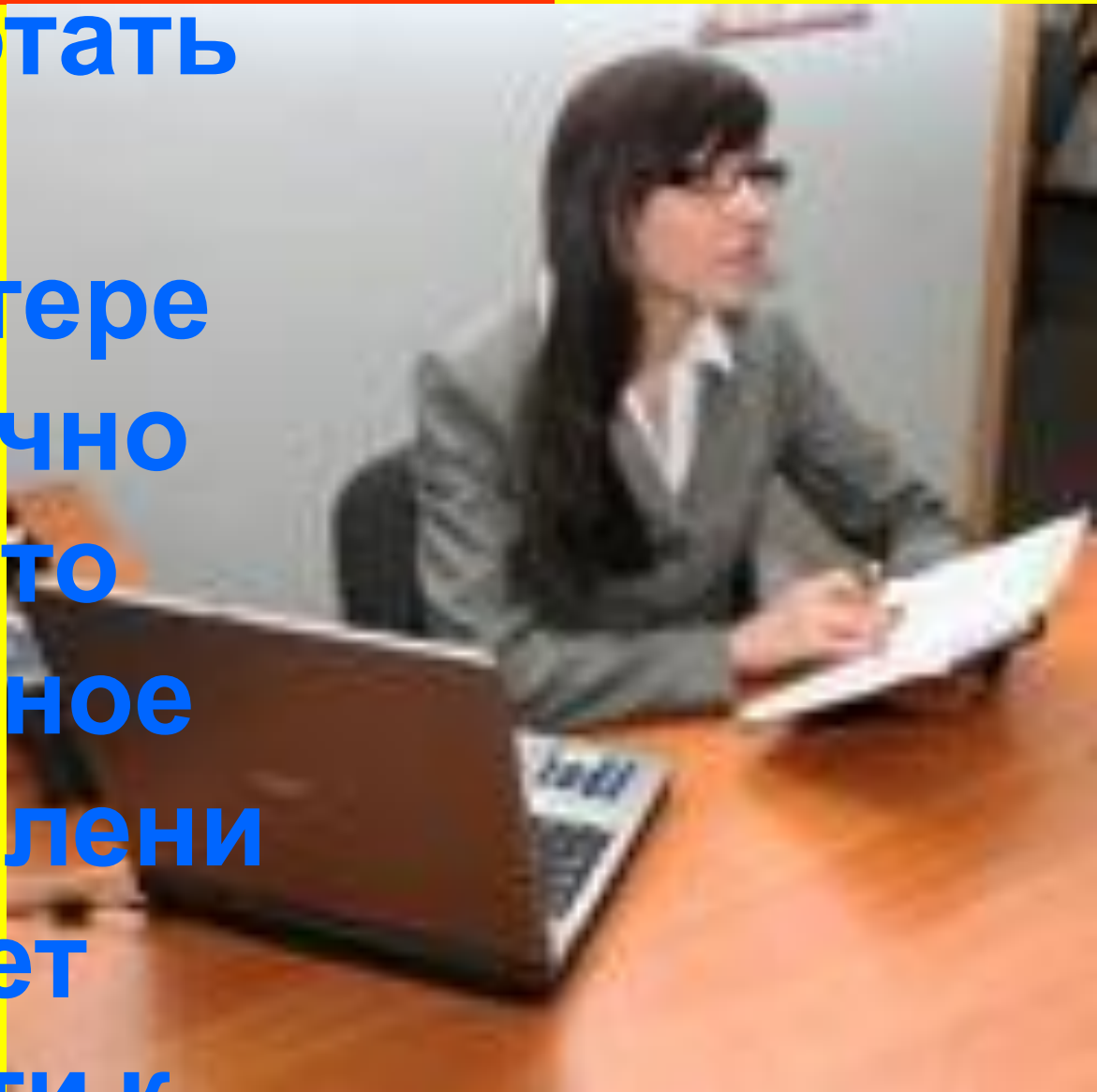


Отрицателно е въздействието на Интернетта на здравие

Зрение

Если работать
на
компьютере
достаточно
долго, то
зрительное
переутомлени
е может
привести к



Первый и самый
главный вредный
влияющий фактор
- это **нагрузка на**
зрение. Именно
из-за нагрузки на
зрение через
некоторое время
может возникнуть
головная боль и
головокружение.



глаза - это игры.

**Движущееся
изображение, мелкие
элементы - все это
приводит к такому
переутомлению,
которое снимается
очень быстро**



 Увеличить

фактором, влияющим на
здоровье,

является **стесненная**

поза при занятиях на ПК, что
приводит к следующим

* **затрудненное дыхание;**

☆ **остеохондроз;**

☆ **заболевания суставов**

кистей рук

Нагрузка на психику

Компьютер требует
не меньшей
сосредоточенности,

Нагрузка на психику

Не заменяй

живое

общение

виртуальным



Излучение

Уменьшить вредное влияние излучения и снизить вредное влияние ПК можно такими способами:

установка
а
ионизато
ра

воздуха в
помещен
ии

влажная
уборка в
помещен
ии

установка
монитора
задней
стен-кой к
стене

умывание
холодной
водой
после
работы

ограничен
ие
времени
игры и
работы в
Интернете

регулярны
е
перерывы
по 15
минут
через

правильн
ое
расстояни
е от глаз
до
дисплея



СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ

12, 2 % - общаюсь в

сети; опрос

2. 18, 1 % - читаю

КНИГИ;

3. 30,1 % - посещаю

кружки, секции;

4. 44, 9 % - играют в

компьютерные игры;

5. 43, 7 % - общаюсь по

телефону;

6. 1,1 % провожу
время с друзьями;

7. 74, 2 % - смотрю

телевизор



- * резь в глазах,
- * головная боль,
- * повышенная нервозность,
- * утомленность,
- * расстройство памяти,
- * нарушение сна,
- * выпадение волос,
- * сухость и покраснение кожи,
- * экзема и аллергия,
- * боль в животе и пояснице, вызванные неправильной

Кто воздвигнет
тебя к небесам?

Только сам!

Кто низвергнет тебя с
высоты?

Только ты!

Кто держит ключи к судьбе?

Лишь в тебе!

Чем расплатишься ты за
проигранный бой?

Лишь собой.

СПАСИБ

О ЗА

ВНИМАНИЕ!

!!