

Тема: «Вредное воздействие компьютера.
Способы защиты»

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




Негативные факторы

При работе за компьютером и такими его последователями как ноутбуки, нельзя забывать и о тех негативных влияниях на здоровье, которые полностью доказаны учеными и врачами.

Негативные факторы:

- постоянное сидячее и неподвижное положение;
- значительное напряжение органов зрения;
- однообразная нагрузка на руки и позвоночный столб;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- значительная нагрузка на такие функции как внимание;

Негативные факторы:

- возможность выработки компьютерной зависимости;
 - пренебрежение к необходимости рационального питания;
 - необходимость находиться в месте, в которое компьютером притягивается большое количество пыли и бытовой грязи.
- 

Факты

Заболевания сердечно-сосудистой системы и сахарный диабет

Частые стрессы, неправильное питание часто приводят к нарушению функционирования сосудов, сердца и эндокринных органов.

Нарушения зрения

Длительная работа за компьютером и ноутбуками может приводить к развитию таких патологий органов зрения:



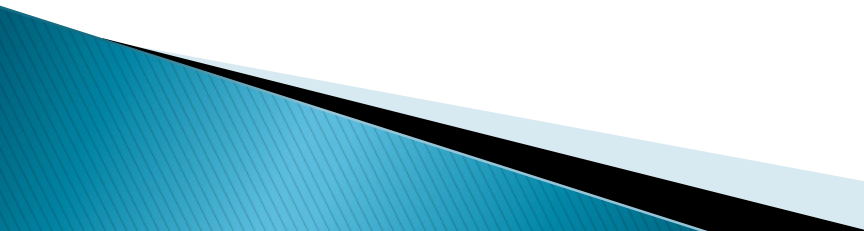
- дисплейная болезнь (нарушение аккомодации глаза);
- синдром сухого глаза;
- конъюнктивит;
- близорукость;
- дальнозоркость;
- глаукома;
- слепота (при наличии сопутствующих заболеваний, предрасполагающих к отслойке сетчатки).

Заболевания кистей рук и локтевых суставов

Однообразные движения и необходимость удерживать руки в одном и том же положении приводит к появлению нервно-мышечных расстройств в функционировании нервов и мышц верхних конечностей



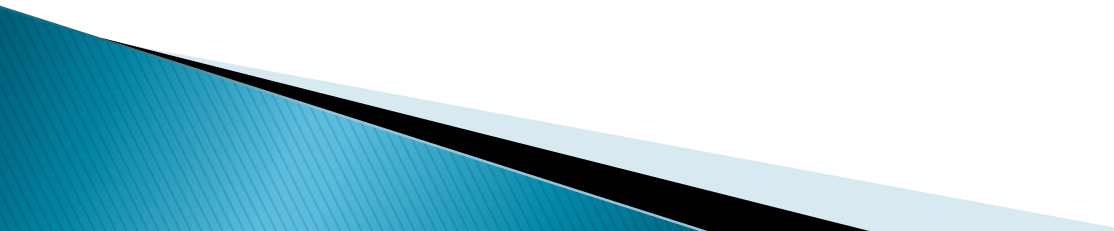
Патологий:

- нарушения координации движений пальцев (или заболевание RSI);
 - артриты суставов кистей и локтей;
 - тендиниты (воспалительные заболевания) связок суставного аппарата кисти или локтевых сочленений.
- 

Заболевания позвоночного столба

Длительное и неподвижное проведение времени за компьютером приводит к застою крови в области позвоночника и нарушению обмена веществ в тканях, окружающих его. На костях позвонков и связочном аппарате позвоночного столба скапливаются соли.

Паталогии:

- остеохондроз различных отделов позвоночника;
 - межпозвонковые грыжи;
 - радикулит;
 - нарушения осанки: кифоз, сколиоз и др.
- 

Заболевания нервной системы и психические отклонения

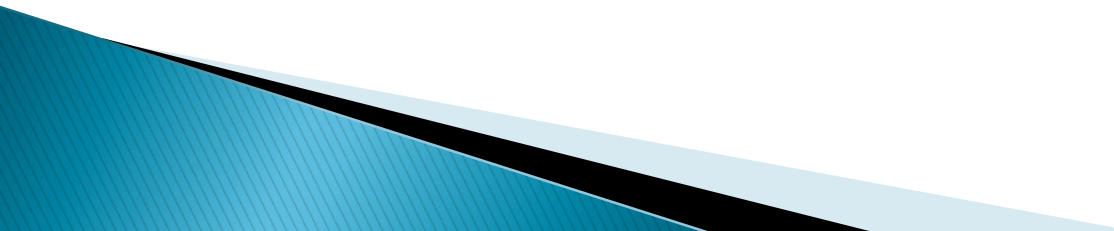
Любая деятельность за компьютером – это интеллектуальная нагрузка, которая может приводить к перенапряжению нервной системы, а в частности – ГОЛОВНОГО МОЗГА.



У человека могут появляться такие признаки этого расстройства:

- головная боль;
- головокружение;
- шум в ушах;
- тошнота;
- чувство напряжения мышц лица и черепа;
- раздражительность;
- нарушения концентрации внимания;
- нарушения памяти;
- изменение количества сна и др

Как уберечь себя от вредоносного воздействия?

- Ограничить продолжительность работы. Для взрослых не более 7-8 часов. Для детей и подростков – в зависимости от возраста.
 - Регулярно выполнять расслабляющие упражнения для глаз.
- 

- Регулярно делать перерывы во время работы за компьютером .
 - Своевременно принимать пищу.
 - Регулярно убирать помещение и рабочее место. Проветривать помещение.
 - Чаще бывать на свежем воздухе.
- 