

**Влияние компьютера на  
здоровье человека.**



Компьютер – это то, без чего не может обойтись современный человек.



Компьютер столь же безопасен, как и любой другой бытовой прибор. Но, как и в случае с другими бытовыми приборами, существуют угрозы для здоровья.





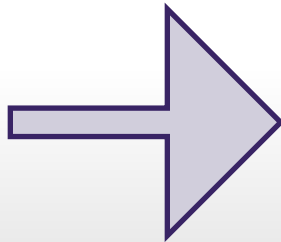
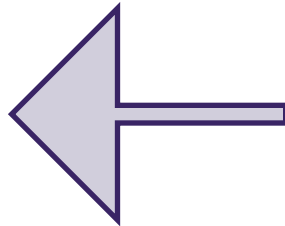
Многие люди, постоянно работающие с компьютером, отмечают, что часто через короткое время после начала работы появляются боль в области мышц лица и шеи, ноющие боли в позвоночнике, резь в глазах, слезоточивость, нарушение четкого видения, боли при движении рук, головная боль.



# Заболевания, вызванные длительной работой за компьютером



**Болезнь глаз**





Часто длительная работа за компьютером может стать причиной нарушений осанки или искривления позвоночника.

Спина при сколиозе



Нормальная спина



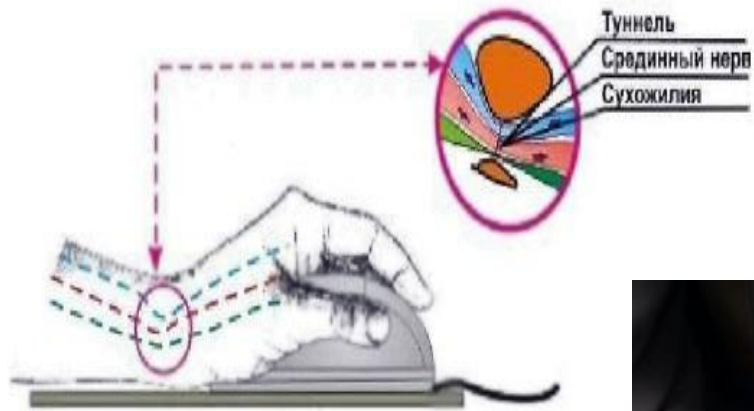


Стресс, бессонница, нервные расстройства.



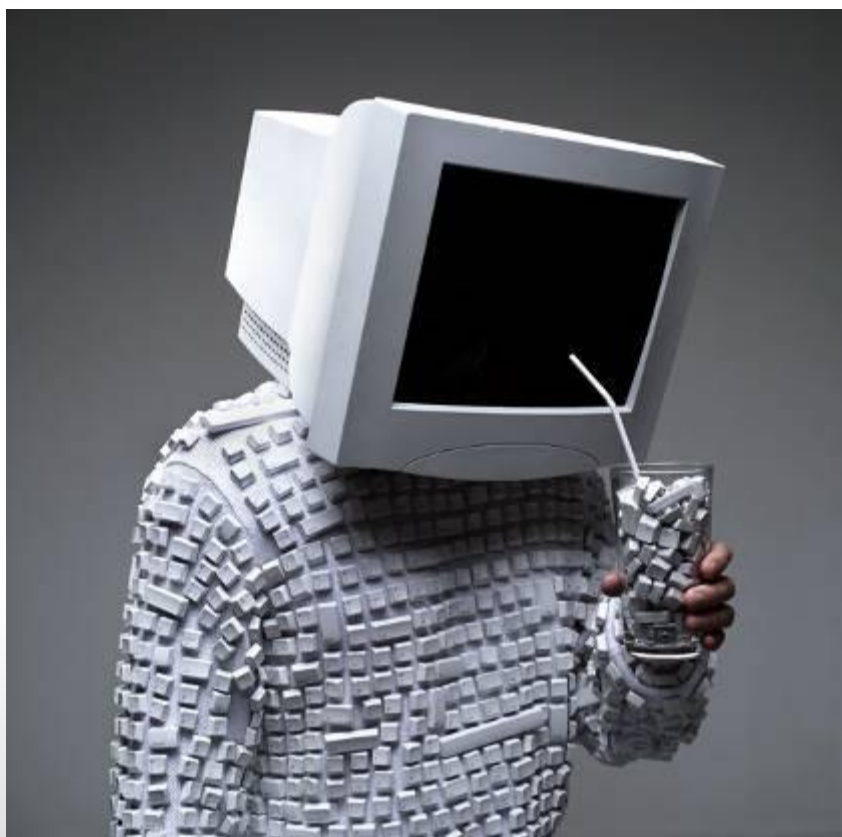


# Заболевания кистей рук





Работа за компьютером поглощает все внимание человека и потому, люди часто пренебрегают нормальным питанием и работают впроголодь весь день.





## **Плюсы и минусы использования компьютера:**

### **Плюсы**

- Удобен
- Помогает в учёбе, работе, отдыхе, общении

### **Минусы**

- При неправильном обращении негативно влияет на здоровье человека



## **Соблюдайте правила гигиены при работе с компьютером!!!**

- \*Сидя за компьютером, всегда держи спину ровно.
- \*Расстояние от глаз до монитора должно быть 50-70см
- \*Не работай за компьютером в темноте.
- \*Каждые 15-20 мин. делай разминочные упражнения.
- \*Время занятий за компьютером в день с перерывом:  
1-4 кл. -20-40 мин, 5-8 кл.- 1-1,5 часа, 9 кл.- 1,5-2 часа.



Благодарю за внимание!