

# Влияние компьютера на здоровье подростка.

ПОДГОТОВИЛ  
Дмитрий Емелин

A close-up photograph of a person's hand using a mouse on a laptop. The image is overlaid with a semi-transparent pattern of binary code (0s and 1s) and a blue-tinted, abstract background with light rays.

# 1. Введение

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



A hand is shown using a computer mouse. The background is a blurred image of a person's hands typing on a laptop keyboard. Overlaid on this background are several lines of binary code (0s and 1s) in a light blue color, creating a digital or data-related atmosphere.

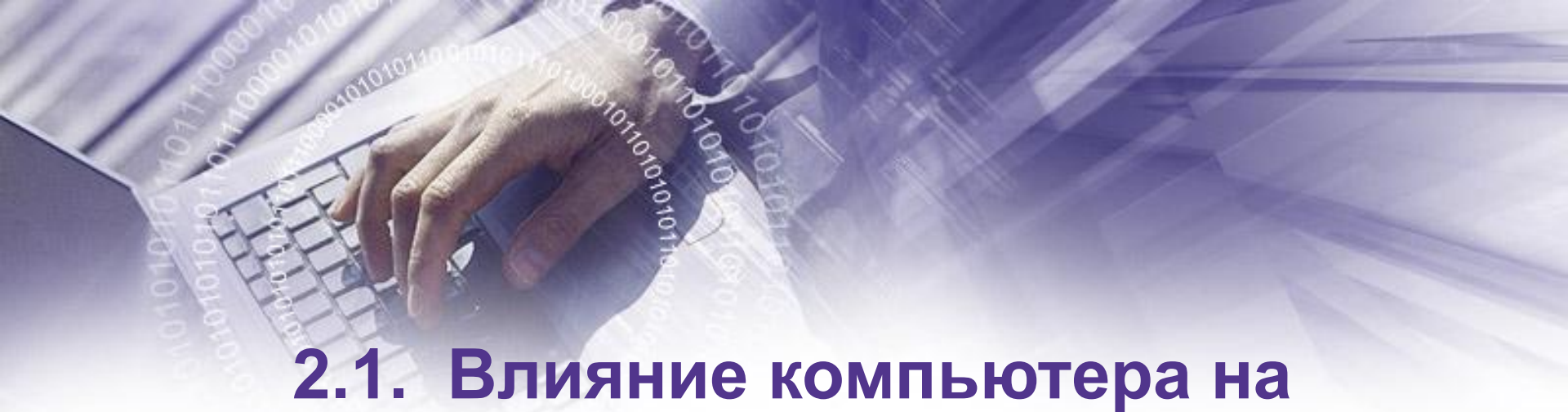
## Цель

- **Цель** данной работы: Определить как компьютер влияет на организм человека.





## **2. Основная часть**



## 2.1. Влияние компьютера на психику человека

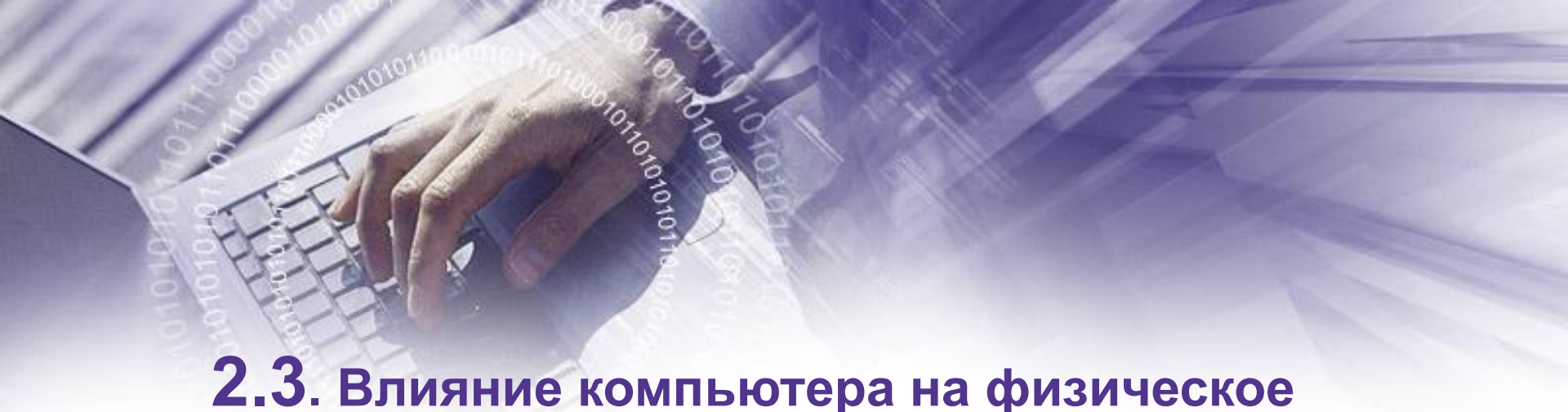


- Пожалуй, наиболее опасный из всех негативных факторов работы за компьютером. Особенно чревата компьютерная зависимость для неустойчивой психики подростков. Аналогичной может быть разве что зависимость от азартных игр (игровые автоматы, казино). Игромания, Интернет-зависимость могут привести к нарушениям аппетита, сна, раздражительности, нарушению внимания, памяти, повышенной усталости, депрессивности, стрессу.



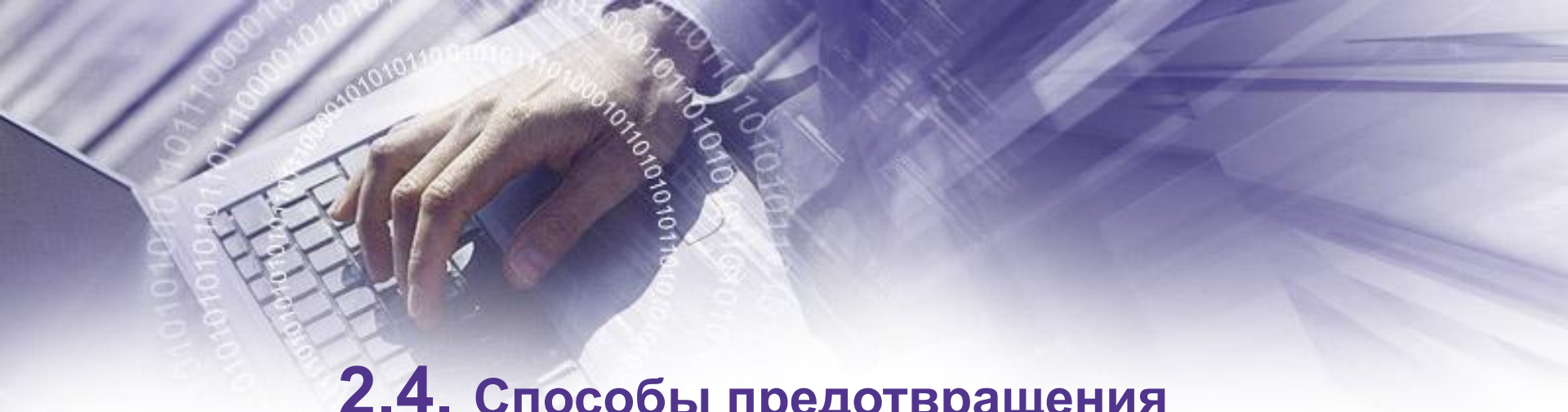
## **2.2. Компьютер и зрение.**

- При работе за компьютером наибольшей опасности подвергаются глаза. Длительное смотрение в экран монитора приводит к пересыханию роговицы глаз и переутомлению глазных мышц.



## **2.3. Влияние компьютера на физическое здоровье человека**

- длительная работа за компьютером может оказать существенное влияние на здоровье человека. В наше время использование компьютеров во всех сферах жизни становится все шире и потому все больше людей вынуждены проводить целые дни у мониторов компьютеров.



## **2.4. Способы предотвращения пагубного влияния**

- Работа за компьютером связана с воздействием на организм человека агрессивных факторов, которые способны привести к серьезным проблемам со здоровьем. Чтобы этого избежать, необходимо следовать некоторым правилам, позволяющим сделать работу за компьютером более безопасной.



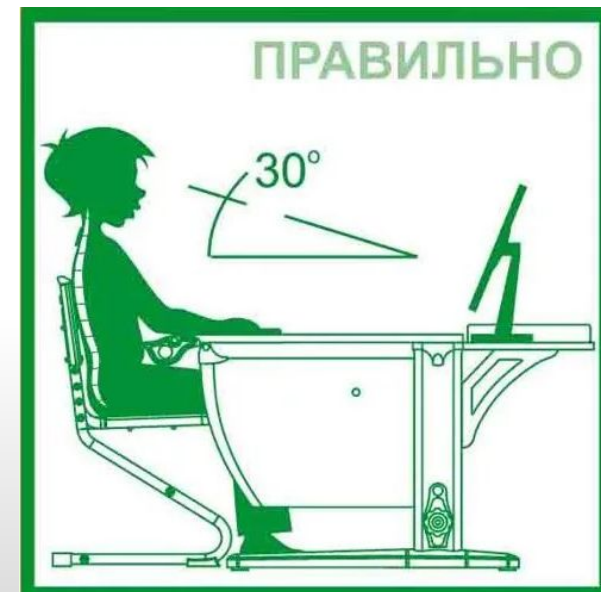


## Правило №1

- В первую очередь, следует ограничивать время пребывания у монитора компьютера и делать каждый час пятнадцатиминутный перерыв. В это время лучше всего побаловать себя чашечкой горячего кофе или чая либо полюбоваться природными пейзажами из окна.

## Правило №2

- Второе правило, также имеющее большое значение - монитор должен располагаться следующим образом: его верхний уровень должен быть чуть ниже уровня глаз, а нижняя часть слегка находиться под наклоном по отношению к работающему. Таким образом, удастся избежать чрезмерной усталости глаз и сохранить их здоровье. Длительное пребывание в одном и том же положении – еще один враг здоровью тех, кто много времени проводит за компьютером.





## Правило №3

- Для профилактики искривлений позвоночника следует правильно подобрать себе кресло для работы, соответствующее вашим анатомическим особенностям. Также для предупреждения нарушения осанки необходимо постоянно следить за положением своего тела.





## **Плюсы и минусы использования компьютера**

- **Плюсы**
- Удобен
- Помогает в учёбе, работе, отдыхе, общении, интересах.
- **Минусы**
- При неправильном обращении негативные влияние на здоровье человека



Спасибо за внимание!