

Влияние на организм человека компьютера

◎ Влияние на организм человека компьютера:

- 1. Нагрузка на зрение*
- 2. Стесненная поза*
- 3. Психическая нагрузка*
- 4. Излучение*
- 5. Как снизить вредность
компьютера?*



В последнее время появился еще один вид зависимости – так называемая компьютерная зависимость, или интернет – зависимость.

Основные вредные факторы, действующие на человека, сидящего за компьютером:

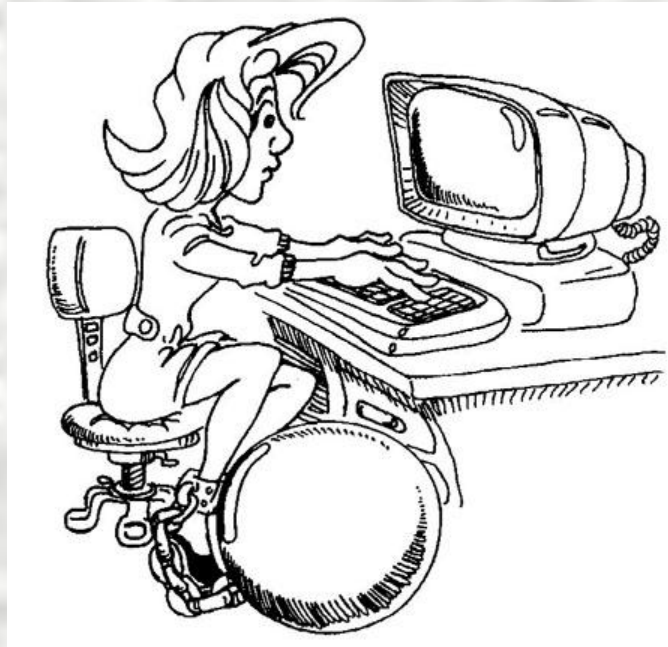
Электромагнитное излучение. Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.



Воздействие на зрение. Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказывается на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых вами программах, неправильное расположение экрана.



Сидячее положение. Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей – сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах. Кроме того, малоподвижный образ жизни приводит к ожирению.



Перегрузка суставов кистей рук. Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках «бегают мурашки». Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.



Стресс при потере информации. Не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случаются инфаркты.



Влияние компьютера на психику. Игромания, интернет – зависимость – это очень серьезные проблемы.



Как снизить вредность

компьютера?

◎ 1. Снижение утомляемости глаз:

- хороший дисплей 15 дюймов, правильное расстояние до дисплея (45-60 см);
- Естественный свет должен падать сбоку (слева).
- время непрерывной работы с монитором: для детей - 30 минут; перерыв - не менее 15 минут
- ограничение времени игры в игры, и работы в Интернете
- поощрение мультимедиа со звуком (расслабляет зрение).

◎ 2. Снижение физического утомления (стесненной позы):

- специальный компьютерный стул на газпатроне, без подлокотников;
- специальный компьютерный стол с выдвижной доской под клавиатуру.

◎ 3. Снижение психического напряжения:

- Сохранение информации через определенные промежутки времени;
- регулярные перерывы по 15 минут через каждые 30 минут.

◎ 4. Снижение электромагнитного излучения:

- установка монитора задней стенкой к стене;
- исключение пыли в помещении;
- умывание холодной водой после работы.
- Проветривание помещения