

**НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ  
КОМПЬЮТЕРА НА  
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА  
СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ**

# КОМПЬЮТЕР И ЗРЕНИЕ

- ▣ Зрение человека по природе абсолютно не адаптировано к экрану. Человеческий глаз предназначен для восприятия объемного изображения, а при работе за компьютером пользователь смотрит часами на плоский экран.
- ▣ Утомление глаз могут вызывать блики и мерцание экрана. Многие пользователи жалуются на зуд, боль и покраснение. У людей, которые проводят за экраном несколько часов в день без перерыва, может возникнуть компьютерный зрительный синдром. Роговица глаза обветривается, становится сухой, а из-за этого появляются болезненные ощущения при моргании.

# Для профилактики заболеваний глаз, специалисты-офтальмологи советуют следовать рекомендациям

- При покупке выбирайте качественный монитор, поскольку именно от его характеристик будет зависеть четкость изображения
- Расстояние от глаз пользователя до монитора не должно быть меньше 60 сантиметров
- В конце каждого часа работы очень важно делать перерыв на 10 минут. В это время следует сделать гимнастику для глаз или просто посмотреть вдаль

# КОМПЬЮТЕР И ЗАБОЛЕВАНИЯ МЫШЦ И СУСТАВОВ

- Застывшее однообразное сидячее положение за компьютером приводит к боли в плечах, онемению шеи и покалыванию в ногах, возникает искривление позвоночника и развивается мышечная слабость. Сидячая работа сказывается на опорно-двигательном аппарате. Тяжелым последствием постоянного сидения за компьютером может стать артрит суставов и истончение костной ткани

# снижения воздействия негативных факторов на опорно- двигательный аппарат

- ▣ Чтобы снизить воздействие негативных факторов на опорно-двигательный аппарат необходимо регулярно прерываться и в течении 5-10 минут делать простые физические упражнения, например повороты шеи и всего корпуса, наклоны, вращения рыками в кистях и локтевых суставах

# СИНДРОМ КОМПЬЮТЕРНОГО СТРЕССА

- ▣ Постоянные пользователи очень часто подвергаются психологическим стрессам, у них повышается риск возникновения функциональных нарушений сердечнососудистой и нервной системы. В медицинских кругах даже появилось новое понятие – «синдром компьютерного стресса». У пациента могут наблюдать разнообразные симптомы: физическое недомогание, ухудшение зрения, нарушение визуального восприятия, снижение сосредоточенности и работоспособности

**КОНЕЦ**

Работа по Введ.в.спец(группа:№5)