

Компьютер – очень важная и полезная вещь в современном мире. Но при несоблюдении некоторых правил он может нанести вред вашему здоровью.

При частой и длительной работе за компьютером может возникнуть так называемый **«компьютерный зрительный синдром»** (ухудшение зрения, быстрая утомляемость при чтении, боль и жжение в глазах, ощущение песка под веками и др.).

Из-за большой «сидячей» нагрузки со временем появятся **«заболевания опорно-двигательного аппарата»:** искривление позвоночника, что наиболее вероятно у детей, остеохондроз, увеличение массы тела.

При работе за компьютером в основном используется мышь и клавиатура, вынуждающие совершать тысячи однообразных локальных движений, что вызывает напряжение мышц руки. Это может привести к **«туннельному синдрому»** - ущемлению нерва между костями и сухожилиями мышц запястья, сопровождающемуся постоянным ощущением боли или дискомфортом в руках, ослаблением и онемением рук, особенно ладоней.



Электромагнитное поле от монитора и системного блока также оказывает свое влияние на организм. И если мы много времени проводим за компьютером, то нарушения со стороны здоровья могут быть существенными: головокружение, быстрая утомляемость, повышенная сонливость, снижение иммунитета, нарушение сердечной деятельности, неврозы,

Общение с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, т.к. требует быстрой ответной реакции. Человек испытывает своеобразный эмоциональный стресс. Доказано, что даже само ожидание игры сопровождается значительным увеличением содержания гормонов коры надпочечников – «судорожная готовность» организма. Стрессовые состояния проявляются изменениями настроения, по-

вышением агрессивности, депрессией, раздражительностью, снижением работоспособности и нарушением сна. В тяжелых случаях может возникать **компьютерная зависимость**, которая сопровождается расстройством психики, изоляцией человека в реальной жизни.

Но всего этого можно избежать, соблюдая нехитрые правила:

1. Старайтесь проводить за компьютером

- школьники - не более часа в день,
- старшеклассники – не более 2-х часов в день,
- взрослые – не более 6-и часов;

2. Через каждый час работы обязательно устраивайте перерыв на 10-15 минут, во время которого:

Выполняйте гимнастику для глаз:

- поморгайте в течение 10 секунд;
- крепко зажмурьте глаза, затем откройте;
- выполните круговые вращения глаз;
- вращайте глазами сверху вниз, справа налево и «восьмеркой»;
- посмотрите в окно.

Встаньте из-за компьютера и сделайте разминку:

- походите по комнате;
- повращайте головой;
- поднимайте и опускайте плечи поочередно;
- выполните несколько приседаний с вытянутыми вперед руками;
- выполните несколько наклонов вперед, в стороны.



3. Проветривайте комнату после работы за компьютером, часто проводите влажную уборку, не забывая протирать компьютерную технику, т.к.: при работе системный блок компьютера образует вокруг себя электростатическое поле, которое «заряжает» микрочастицы пыли, а при нагревании плата и корпус монитора выделяют в воздух вредные вещества. Всё это делает воздух очень сухим, со специфическим запахом, «тяжёлым» для дыхания. Такой «пылевой коктейль» может способствовать возникновению заболеваний аллергического характера, болезней органов дыхания, нервной системы и кровообращения.

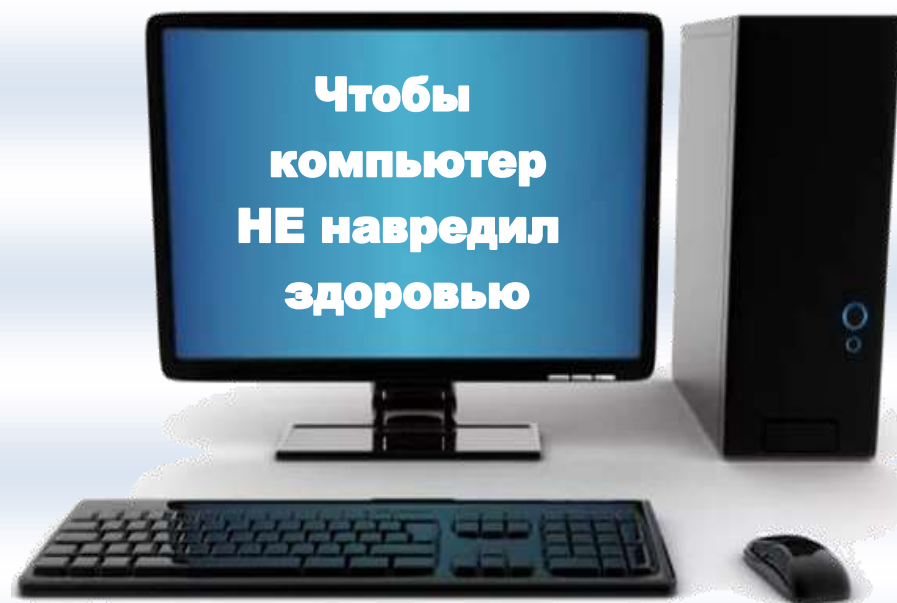


4. Не работайте в темноте, рабочий стол лучше размещать таким образом, чтобы экран монитора был ориентирован боковой стороной к окну.

5. Глаза должны быть на уровне центра монитора, на расстоянии 60-70 см.

6. Сидя за компьютером, ровно держите спину.

7. Стул (кресло) должен быть удобным и подбираться с учетом роста пользователя.



И помните, что реальная жизнь гораздо интереснее виртуальной!

