

От авторов:

Дорогие дети и родители, в свою очередь мы хотим пожелать вам крепкого здоровья. Современный мир нельзя представить без компьютеров и многие люди большую часть своего времени проводят возле него, но нельзя забывать о своем здоровье, так как здоровье важнее всего!

Берегите свое здоровье!



Берегите нервы!!! Они не восстанавливаются!!!




МСОШ №6

Адрес: пгт. Морки,
ул.Компрессорная, д7

Телефон: 9-11-97

Эл. почта: morkish6@rambler.ru

«Моркинская средняя (полная)
общеобразовательная школа
№6»

Как влияет компьютер на здоровье?



**Пора задуматься
об этом!!!**

Как сохранить здоровье

при работе за компьютером!

Правила сидения за компьютером:

- ☺ Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол
- ☺ Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины
- ☺ Голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед
- ☺ Руки должны свободно лежать на столе, а плечи расслаблены
- ☺ Через каждые 15-20 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль
- ☺ Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см
- ☺ Пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы



Электромагнитные и электростатические поля

Мониторы с электронно-лучевой трубкой являются источником мягкого рентгеновского излучения. Для гарантии их соответствия современным требованиям используют соответствующие международные стандарты (MPR).



Утомление рук

Активная работа с клавиатурой компьютера приводит к **перегрузке суставов кистей рук**, возникает онемение подушечек пальцев. При активной

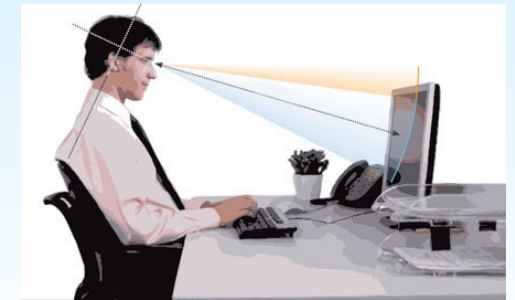
Нервно-психические нагрузки

Нервное напряжение, утомляемость. Длительная работа за компьютером может вызвать повышенное утомление, головную боль, раздражённость, расстройства сна, стресс.



Нагрузка на зрение

Влияние на зрение является одной из основных проблем в вопросе вреда, который компьютеры наносят нашему здоровью. Более трети людей, которые активно работают перед экраном монитора, страдают болезнью «сухого глаза».



Шум

В офисах возможен повышенный уровень шума из-за работы принтеров.