ВРЕД ЗДОРОВЬЮ ОТ КОМПЬЮТЕРА

1. Вредно для зрения

При работе с ПК частота моргания глазами снижается примерно втрое, из-за чего возникает частичное высыхание пленки слезной жидкости,это приводит к постепенному снижению остроты зрения.

Рекомендации по снижению вреда для глаз:

- Разверните монитор на 90 градусов к окну (чтобы на нём не было бликов).
- Смотреть на монитор нужно с расстояния вытянутой руки
- Каждый час делать перерывы
- Делайте простейшую гимнастику для глаз: сначала 15 секунд смотрите на близкий предмет (например, на карандаш в руке), затем 15 секунд на удалённый (например, в окно).

2. Вредно для позвоночника

Работая за компьютером, вы длительное время сидите в одной позе. Это приводит к постоянной нагрузке на одни группы мышц и к постоянному отсутствию её же, на других группах мышц, что может привести к искривлениям позвоночника **сколиозу**

Рекомендации по снижению вредя для позвоночника:

- Организуйте максимально эргономично рабочее место.
- Как можно чаще меняйте позу или вставайте из-за стола.
  Делайте гимнастику, занимайтесь спортом, развивайте мышцы спины

3. Вредно для психики

Компьютер — это то без чего уже нельзя представить современный мир.Но насколько сильно компьютер влияет на нашу психику? На этот вопрос можно ответить самому. Если у вас:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- проблемы с работой или учебой.

Рекомендации.

- Помните, что компьютер это всего лишь устройство, которое создано помогать человеку, а не порабощать его.Почаще выходите в реальный мир.
- Делайте разгрузочные дни, когда вы живёте вообще без компьютера, телевизора и т.д. На самом деле так тоже можно жить. Хоть и не долго, но всё-таки от компьютера надо отдыхать. Главное отдыхать, а не находиться на улице и думать, быстрей бы к компьютеру — это уже диагноз.
- Помните фразу из интернета: «Интернет, он не сближает. Это скопление одиночества. Мы вроде вместе, но каждый один. Иллюзия общения, иллюзия дружбы, иллюзия жизни…».

Будем рады, если Вам понравилась наша информация, и расскажите нам, как Вы объясняете детям о вреде и пользе информационно коммуникативных технологий!