ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Сегодня мы поговорим о **влиянии компьютера на здоровье человека**. Это «техническое чудо» ХХ века сейчас стало незаменимым для миллионов людей. Вероятно, вы и сами догадываетесь, что компьютер отрицательно влияет на здоровье. Но насколько опасно это влияние? И можно ли сохранить здоровье, постоянно пользуясь компьютером? Прочитав данную статью, вы узнаете ответы на эти вопросы.

**Каким образом компьютер влияет на здоровье?**

К основным негативным факторам относятся:

* сидячее положение
* высокая нагрузка на зрение
* влияние на нервную систему и психику
* большая нагрузка на кисти рук и пальцы
* воздействие пыли и грязи

А теперь подробнее о каждом из них и о том, как уменьшить вредное воздействие.

**Сидячее положение**

Длительное сидячее положение – этот фактор наиболее негативно сказывается на нашем здоровье. По причине длительного сидения образуется застой крови в области малого таза. Это может привести к таким неприятным последствиям, как геморрой и простатит.

У того, кто много сидит, постоянно напряжены мышцы головы, шеи и спины. Больше всего от этого страдает позвоночник. В результате у детей позвоночник искривляется, а у взрослых развивается остеохондроз и радикулит.

*Что делать:*

* каждый час вставайте и делайте несколько простых физических упражнений
* следите за позой, в которой вы сидите. Старайтесь, чтоб она не напоминала со стороны «вопросительный знак»
* регулярно занимайтесь спортом

**Высокая нагрузка на зрение**

Нагрузка на зрение при работе за компьютером имеет некоторые особенности. Когда мы читаем книгу, то свет отражается от страницы. Компьютер же сам является источником света. Это усложняет восприятие, и глаза быстрее устают.

Часто дополнительное напряжение возникает за счет неудачно подобранного размера шрифта или плохо настроенной яркости монитора. Если, пользуясь компьютером, вы не следите за своим зрением, то оно может резко ухудшиться.

*Что делать:*

* в перерывах делайте [гимнастику для глаз](http://healthbps.ru/zdoroviy-obraz-gizni/gimnastika-dlay-glaz)
* следите, чтобы было хорошее освещение
* расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 55 сантиметров. Пользуйтесь масштабированием, чтобы хорошо видеть мелкий текст.
* если вам приходиться много печатать, то научитесь делать это «вслепую» — в интернете много различных тренажеров. Когда вы постоянно переводите взгляд с экрана на клавиатуру и обратно, глаза и мышцы шеи сильно устают.

**Влияние на нервную систему и психику**

Влияние компьютера на нервную систему очень разнообразно. Вспомните ситуацию, когда компьютер зависает или очень медленно загружает нужную интернет-страницу.

А помните, как вы забыли вовремя сохранить нужный файл и несколько часов плодотворной работы оказались потраченными впустую?:) А ведь известны случаи, когда у людей из-за этого были инфаркты!

Кроме того распространенными явлениями становиться интернет-зависимость и игромания. Но стоит заметить, что компьютер не является единственной причиной стрессов, а зависимость от азартных игр существует уже не одно столетие. Считаю, что отрицательное **влияние компьютера на здоровье** в этой области часто преувеличивают.

*Что делать:*

* старайтесь не переутомляться. Постоянное напряжение порождает стрессы и депрессию
* регулярно устраивайте себе отдых, у вас должно быть хорошее настроение

**Большая нагрузка на кисти рук и пальцы**

Постоянная работа на клавиатуре является большой нагрузкой для мышц кисти. Наши руки от природы не приспособлены для такой деятельности. Поэтому длительная работа за компьютером может привести к повреждениям суставов и связок кисти.

Подушечки пальцев являются местом сосредоточения нервных окончаний. И постоянные удары по клавиатуре могут привести к их онемению.

*Что делать:*

* в перерывах делайте разминку кистей и пальцев
* следите за положением рук при работе, оно должно быть удобным
* подберите себе эргономичную мышь

**Воздействие пыли и грязи**

Ученые пришли к выводу, что на клавиатуре вредных микробов во много раз больше, чем на крышке унитаза. А в системном блоке может скопиться достаточное количество пыли.

*Что делать:*

* не садитесь за компьютер с грязными руками
* примерно раз в неделю протирайте клавиатуру спиртом или специальными салфетками
* раз в месяц пылесосьте компьютер. Можно это делать обычным пылесосом (только аккуратно), но существуют и специальные.

Итак, мы выяснили, что компьютер отрицательно влияет на здоровье человека. Но это влияние можно минимизировать, соблюдая несложные правила.