

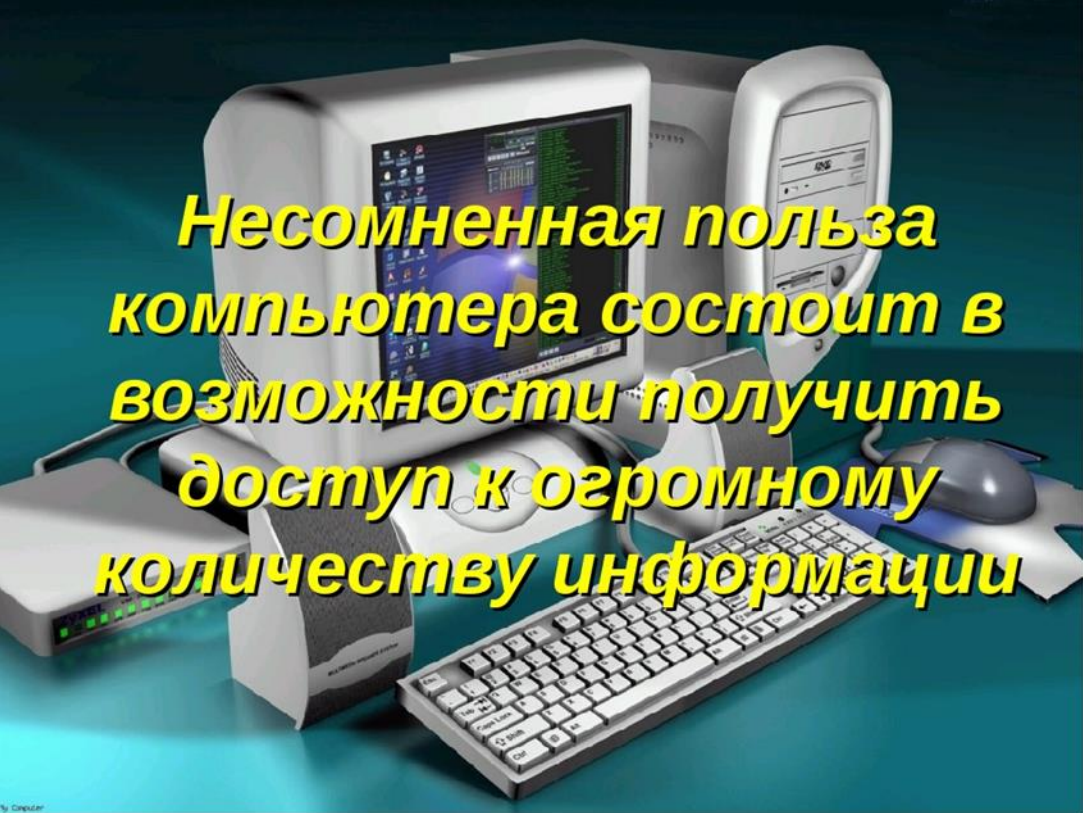


**Виртуальная беседа из цикла «Новые вызовы и угрозы»**

# **«Влияние компьютера на здоровье человека»**

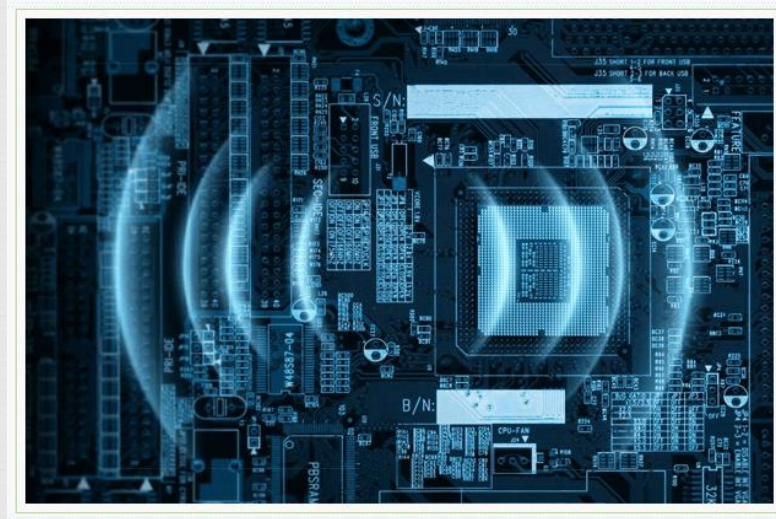
Компьютеры, смартфоны, телефоны стали важной частью нашей жизни. Компьютерные технологии используются в космосе, в авиации, в современных автомобилях, во всех видах судов, на каждом предприятии. Современная наука шагает семимильными шагами. Уже искусственный интеллект помогает вычислительной технике выполнять многочисленные крупномасштабные задачи. Произошла бы страшная катастрофа, если бы все компьютеры мира внезапно прекратили работу.



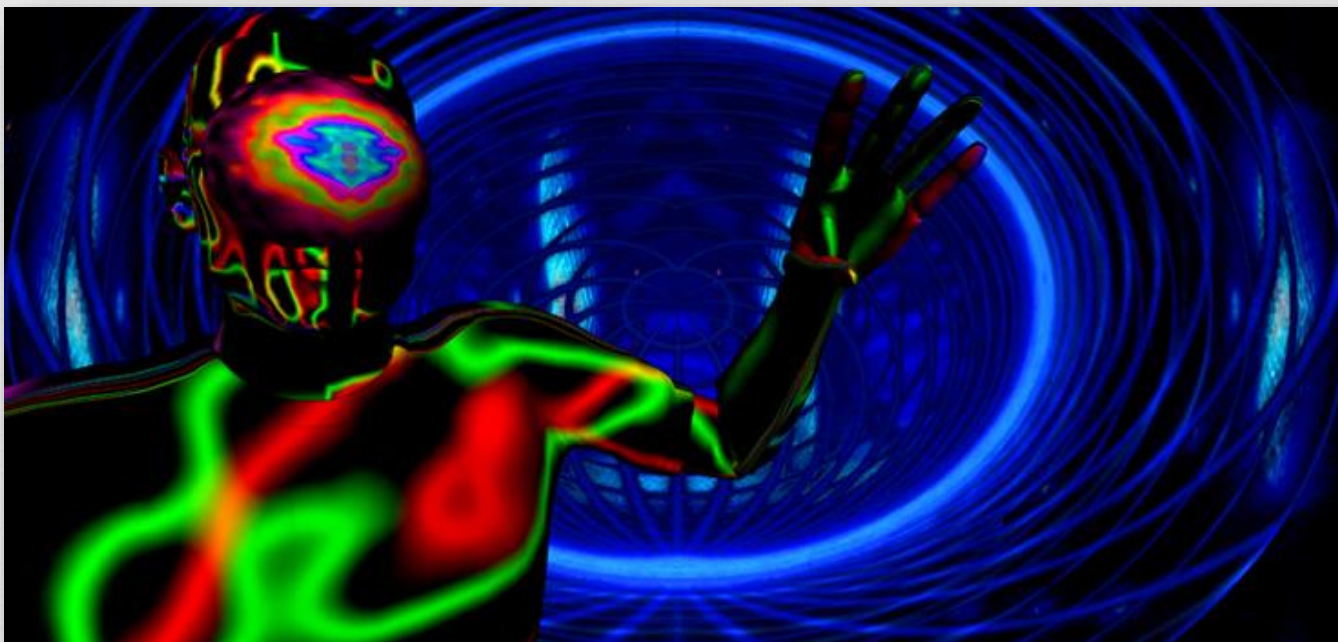
A desktop computer system is shown on a teal surface. The system includes a CRT monitor displaying a desktop with icons and a window with green text, a tower PC case, a keyboard, a mouse, and a printer. The text is overlaid in the center of the image.

***Несомненная польза  
компьютера состоит в  
возможности получить  
доступ к огромному  
количеству информации***

# Электроника оказывает огромное влияние на состояние пользователя



Несмотря на то, что компьютерное оборудование совершенствуется- оно небезопасно, является источником электромагнитного излучения.



От каждого персонального компьютера исходит излучение: низкочастотное и радиочастотное.

По мнению Всемирной организации здравоохранения, оба типа волн являются канцерогенными – могут провоцировать ряд болезней.

## Держите от себя подальше:

**колонки-** они создают вокруг себя значительное электромагнитное поле. Держитесь на расстоянии не менее 50 см от них;

**источники бесперебойного питания-** замеры уровня радиации в офисах показывают, что от UPS-устройств исходит самое мощное излучение;

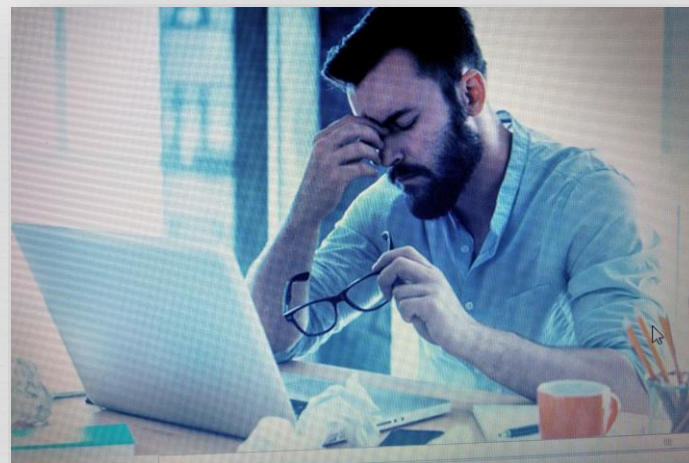
**принтеры** бывают разными по мощности. Самый простой, домашний принтер держите на расстоянии 50 см от себя. Большие офисные отставьте в сторону от людей минимум на 65 см;

**роутеры, модемы-** их радиочастотные магнитные поля простираются на много метров вокруг;

**зарядные устройства и аккумуляторы** излучают мощные низкие частоты.



**Чтение информации с монитора вызывает напряжение глаз, а длительное нахождение в неподвижном положении негативно сказывается на позвоночнике и циркуляции крови во всем организме, приводит к онемению шеи и покалыванию в ногах, к перенапряжению суставов кисти и мышц предплечья. А это болевые ощущения, стресс, бессонница, хроническая усталость.**

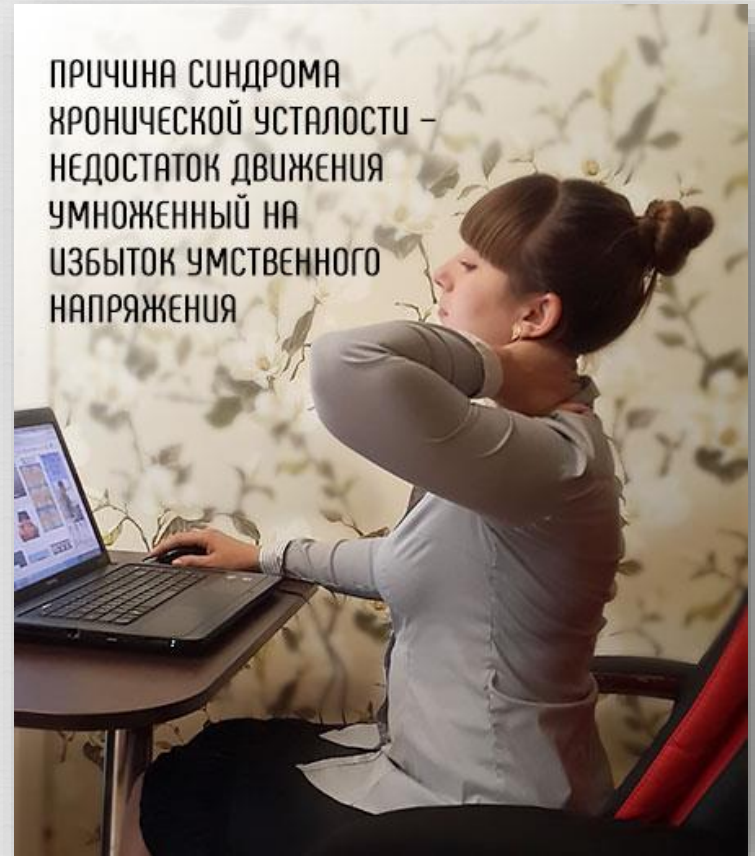




**Беременным девушкам необходимо осторожно подходить к использованию современных гаджетов.**

**Длительное сидячее состояние замедляет обмен веществ и кровообращение, нарушая поток крови к плоду, а это приводит к непоправимым последствиям.**





**Единственный способ  
обойти переутомление-  
дать себе отдых без  
просмотра фильмов и  
компьютерных игр:  
пикник на природе,  
пешие прогулки,  
туризм, занятие в  
тренажерном зале.**



# Интернет- зависимость



**Большинство людей не думают о последствиях и много часов ежедневно проводят в интернете, что нередко приводит к зависимости, которая проявляется по-разному. У некоторых возникает *финансовая зависимость*.**

**В различных интернет-магазинах покупателю предлагают товары с огромной скидкой, это затягивает, появляется навязчивое желание покупать все новые бесполезные вещи.**

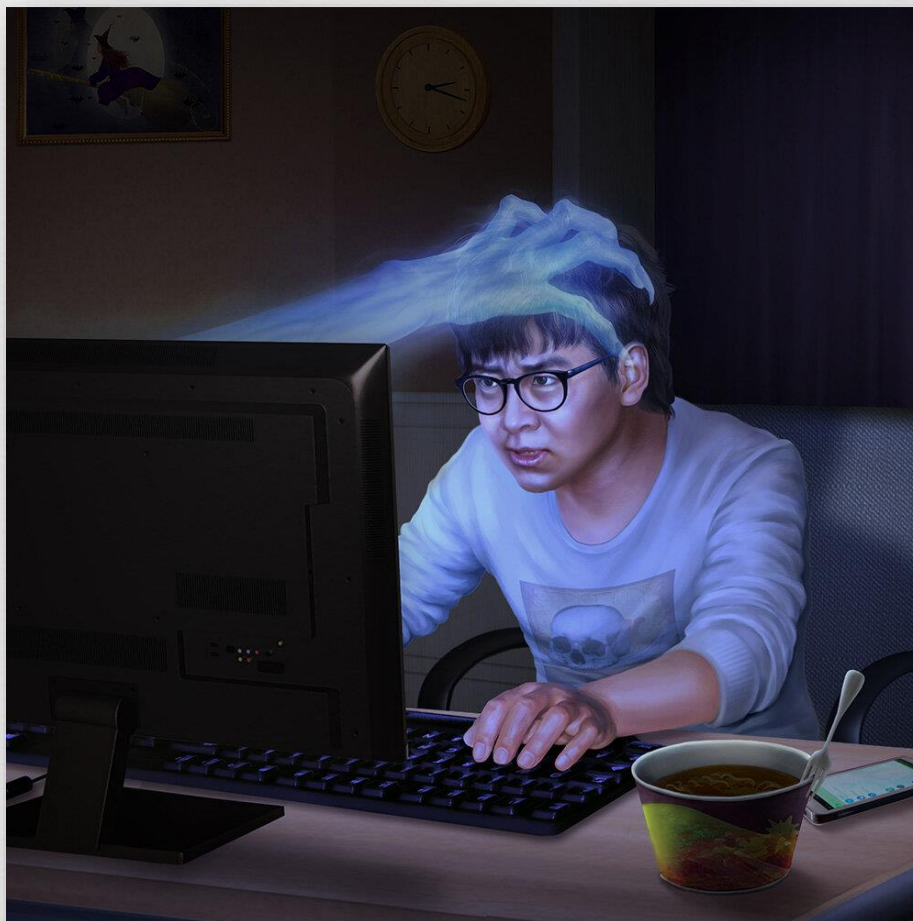


**Самый распространенный тип зависимости- игромания. Благодаря новейшим спецэффектам мир игр кажется очень реалистичным. Геймер пытается преодолеть все новые уровни игры. Вскоре интерес к реальной жизни полностью утрачивается. Наступает время, когда у игромана пропадает аппетит, ему не хочется отлучаться от игр даже для принятия пищи. Он все продолжает завоевывать миры и убивать врагов.**



**Жизнь такого человека превращается в мучительное существование.**

**Рушится всё: взаимоотношения в семье, работа, отношения с любимыми, друзьями.**



**Особенно вред игр сказывается на детях. Родители часто поощряют виртуальные приключения своих отпрысков, думая, что это лучше дурной компании в подворотнях. Увы, учат убивать как раз «стрелялки».**

**Часами отстреливая людей в виртуальном мире, вряд ли станешь добрейшей души человеком.**



**Множество остросюжетных игр: «стрелялок», «бродилок», «догонялок», «убивалок» отличаются агрессивностью, жестокостью.**

**Психика детей неустойчива, поэтому развивается повышенная возбудимость, у школьников снижается успеваемость.**

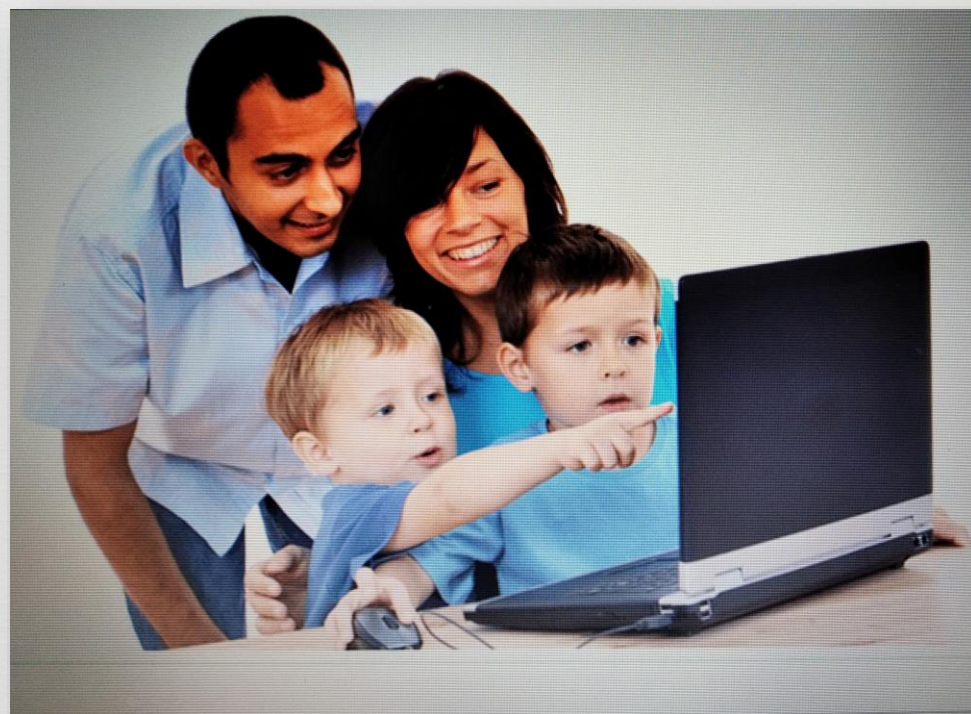




## Вред и польза компьютерных игр



**При грамотном подборе программ и игр у детей лучше развивается логическое мышление, улучшается координация глаз и рук, развивается самоуверенность и чувство собственного достоинства. При правильном использовании электронных технологий польза несоизмеримо больше, и мы это ощущаем каждый день все больше и больше.**





**Грамотное использование вычислительной техники позволит людям связываться и общаться на больших расстояниях в режиме реального времени;**

**с пользой проводить досуг через доступ к любимой музыке, фильмам и играм;**

**совершать покупки без посещения магазинов, заказывать туры и покупать билеты – прямо из дома;**

**расширять социальные связи с помощью соцсетей, и других сервисов, что является особенно полезным для людей с ограниченными возможностями.**

Вы можете заменить, починить пришедший в негодность компьютер, но с организмом такое не проходит. Надо заботиться о здоровье сейчас, чтобы не было мучительно больно в скором будущем.

Необходимо выходить **2-3** раза в день на улицу, выезжать по мере возможности на природу, т.к. даже если в вашей квартире будут выключены все приборы – это ещё не значит, что за стенкой у соседа не включен целый арсенал компьютерной и радиотехники.