



# Компьютер – польза или вред?



Компьютеры или иные персональные электронно-вычислительные средства – неотъемлемая часть жизни современного общества. Новые информационные технологии – неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, незаменимый помощник в работе и бизнесе, средство проведения и планирования досуга, место для знакомств и способ поддержания связи, и многое другое.

При всех неоспоримых достоинствах всеобщая компьютеризация имеет немалые минусы, особенно для растущего организма.

## Основные виды нагрузки при работе за компьютером

● УМСТВЕННАЯ

● ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

● ЗРИТЕЛЬНАЯ

● СТАТИЧЕСКАЯ

Возможные неблагоприятные последствия воздействия информационных технологий на организм пользователя:



Следует помнить: совершенно безвредных компьютеров не бывает, речь может идти только о более или менее опасных.

Однако, не компьютер является основной причиной развития функциональных отклонений у ребенка, а характер организация работы на нем и наследственность

Поэтому, весьма важно знание факторов риска и активная профилактика возникновения неблагоприятных последствий для здоровья пользователей.

### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ КОМПЬЮТЕРОВ НА ОРГАНИЗМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

- Применение эргономической и безвредной для здоровья пользователя компьютерной техники
- Правильная организация рабочего места
- Обеспечение оптимальных светотехнических условий
- Поддержание комфортного микроклимата – рациональное проветривание или кондиционирование окружающей среды
- Соблюдение временных регламентов работы за компьютером с учетом возраста пользователя
- Профилактика статического и зрительного утомления: регулярные занятия физкультурой, наличие физкультпауз и специальной гимнастики для глаз



Материал подготовлен к.м.н., доцентом Борисовой Т.С.  
Кафедра гигиены детей и подростков, г. Минск, БГМУ, 2018