

# Компьютер Компьютер

## Чем опасен?



◆ Картинка на мониторе неумовимо дергается, цвет элементов слишком яркий, в компьютерных играх изображение меняется с бешеной скоростью. Все это требует напряжения зрения и, как результат, - *головная боль, головокружение, близорукость, сухость и зуд в глазах.*

◆ Мы на долго застываем перед компьютером в одной позе. Увеличивается нагрузка на позвоночник, мышцы шеи и плеч. Это грозит *головными болями, болями в шеи и спине, остеохондрозом.*

◆ Наши руки заняты одной работой: «игрой» на клавиатуре, при которой напрягаются мышцы и сухожилия рук. Через некоторое время могут появиться *боль, онемение, а иногда даже судороги в кистях рук.*

◆ Работа, и особенно игры, на компьютере требуют недюжинного психического напряжения. И человек становится *вялым, быстро утомляется, начинает страдать бессонницей.*

◆ Вокруг монитора образуется электростатическое поле, которое заставляет пыль и заряженные частицы из воздуха «приземляться» на наши лица и руки. К тому же плата и корпус монитора, нагревшись, выбрасывают в воздух вредные вещества. От этого могут появиться *сухость кожи, аллергия, экзема, заболевания органов дыхания.*

### Как защищаться?

◆ В офисе площадь одного рабочего места должна занимать не менее 6 кв. м. Расстояние между соседними мониторами – 1,5 м. компьютер лучше всего ставить «задом» к стене. Расстояние до экрана монитора должно быть не менее 50 см, а лучше 60 – 70 см.

◆ Раз в час проветривайте кабинет. Каждый день в нем должны делать влажную уборку. Купите и поставьте в кабинете ионизатор.

◆ После работы на компьютере умывайтесь прохладной водой.

◆ Обязательно делайте перерывы: взрослые – каждые 2 часа по 15 минут, дети и подростки – каждые 30 минут по 15 минут.

◆ Сократите до минимума время, проводимое за компьютером. Если, например, вам необходимо прочитать текст, распечатайте его на принтере и работайте с бумажным вариантом. Не смотрите фильмы по компьютеру.

# Сотовый телефон

## Сотовый телефон

### Чем опасен?



Исследователи приходят к совсем неутешительным выводам: у людей, проходивших с телефоном около 10 лет, разрушается стена из клеток, фильтрующая проникновение вредных веществ в мозг. Это грозит появлением болезней Альцгеймера и Паркинсона, а так же доброкачественной опухоли слухового нерва.

Почти все ученые уверены в том, что электромагнитные излучения мобильных приводят к ухудшению памяти, повышению артериального давления, бессоннице и раннему старению организма. А у мужчин, носящих мобильники на поясе или в кармане

брюк, снижается способность к оплодотворению и ослабляется потенция.

Не только волны опасны для здоровья. Нередко у пользователей возникает психологическая зависимость от телефона. Человек не может ни на секунду расстаться с мобильником, даже если не ждет важного звонка. Забыв телефон дома, чувствует беспокойство, ощущает себя потерянным и оторванным от жизни. Эта зависимость сродни алкоголизму или игромании, и лечить от такой любви должен врач – психотерапевт.

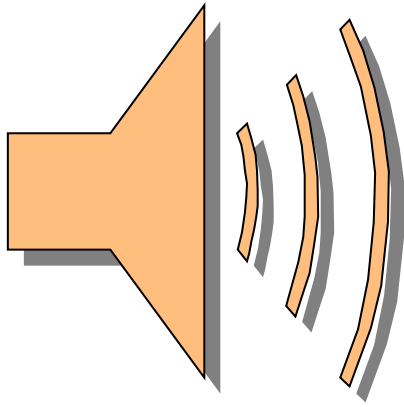


### Как защищаться?

Если под рукой есть стационарный телефон, пользуйтесь только им, даже если у вас безлимитный тариф.

Не носите телефон в кармане или на шнурке, а держите на столе, в сумочке.

Не разговаривайте по сотовому в машине. Мало того, что это увеличивает риск аварии, но еще и электромагнитные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз.



## CD - или MP3 - плеер MP3 - плеер

### *Чем опасен?*

- ☞ Подростки слушают музыку часами: в метро, и на улице, и дома. Маленькие наушники вставляются глубоко в ухо, оказываясь в непосредственном контакте со слуховыми органами. Увеличивать громкость меломанов заставляет сама конструкция наушников: они не защищают от внешних шумов того же метро и только прибавляют к грохочущей музыке этот фоновый шум. Ученые подсчитали: если каждый день по 3 часа слушать музыку, через такие наушники пять лет слух ухудшится на 30 %.
- ☞ Прослушивание музыки делает человека рассеянным: исследования показали, что на улице люди с плеером на шее в несколько раз чаще остальных пешеходов попадают под машину.

### *Как защищаться?*

- ☞ Не слушайте плеер в метро и на улице.
- ☞ Купите большие наушники, закрывающие все ухо, - у них вредное воздействие на слуховой аппарат существенно меньше, чем у маленьких.
- ☞ Дома слушайте музыку вообще без наушников. Если остальные члены семьи не разделяют ваших музыкальных пристрастий, просто приглушите громкость, что, кстати, вообще полезнее для здоровья.