

## Лишние килограммы

Часто мы не можем оторваться от важной работы или увлекательной игры, жертвуя полноценным обедом, заменяя его второпях съеденным пакетиком чипсов и банкой газировки. В сочетании с малой двигательной активностью неправильное питание легко приводит к избыточному весу, а нередко и к ожирению.



## Компьютерная зависимость

Это психологическое расстройство, при котором человек стремится все свободное время проводить в Интернете, в социальных сетях или онлайн-играх.



Причинами зависимости часто становятся: неудовлетворенность собой и своей жизнью; бедная эмоциональная сфера; замкнутость и неумение выстраивать полноценные отношения с

людьми; неуверенность в себе; неумение выражать истинные желания и предпочтения; нарушения психики.

Не стоит, конечно, думать, что компьютер – средоточие мирового зла. Несомненно, польза устройства преобладает над его вредным влиянием на организм человека. И если правильно распределять трудовую деятельность, развлечения и отдых, использовать всевозможные методы для облегчения работы и учитывать особенности возраста и состояния здоровья, компьютер станет вашим незаменимым помощником. Здоровья вам и пусть общение с вашим другом-компьютером не будет омрачено никакими болезнями!

**Центральная библиотека,  
ул. Ленина, дом 18.**

**ТЕЛЕФОН:** (87935) 3-10-06,

**E-mail:** [biblermcb@rambler.ru](mailto:biblermcb@rambler.ru)

**Сайт:** <http://lerm-cbs.ru/>

Чем опасен компьютер: буклет /  
Муниципальное казённое учреждение города  
Лермонтова «Централизованная  
библиотечная система»: Центральная  
библиотека; сост. Г.Н. Рассказова -  
Лермонтов, 2022.

*Муниципальное казённое учреждение  
города Лермонтова «Централизованная  
библиотечная система»  
Центральная библиотека*

16+

# Чем опасен Компьютер



*г. Лермонтов*



2022 год

Компьютеры относительно недавно вошли в жизнь человека, прочно заняв собой места во всех сферах деятельности и превратившись в незаменимых помощников. При рациональном использовании устройство приносит огромную пользу. Но не стоит забывать, что каким бы хорошим помощником ни был компьютер, он может нести непоправимый вред здоровью человека!

### Источник стресса

Монитор и системный блок компьютера вырабатывают электромагнитное поле, которое влияет на передачу импульсов по нервным окончаниям, вызывая сбой в работе нервной системы. Проявления могут быть разными – головокружение, невроты, быстрая утомляемость, сонливость, неврологические заболевания – тики, боли.



Существуют и специфические «компьютерные стрессоры»: потеря информации, неустойчивая работа, сбои и «зависания» компьютера. Вы начинаете выходить из себя, нервничать, а это негативно отражается на вашей нервной системе. А психическая нагрузка? Компьютер требует не

меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля.

### Откуда аллергия?

Во время работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества. Компьютер деионизирует окружающую среду и уменьшает влажность воздуха. А электростатическое поле притягивает пыль. Вместе с воздухом она попадает в лёгкие, вызывая аллергию.



### Уставшие глазки

Работа на компьютере серьезно перегружает наши глаза. Человек гораздо реже моргает, роговица не увлажняется должным образом, появляются жжение и болезненные ощущения в глазах, становится больно моргать, ухудшается четкость зрения и двоится в глазах.

### Плохо сидим!

Длительное нахождение в одной позе приводит к постоянной нагрузке на одни группы мышц и к ее отсутствию на другие.

Если постоянное перенапряжение мышц приводит к болям, то отсутствие нагрузки приводит к деградации мышц. Как следствие - искривление позвоночника, разрушение межпозвоночных дисков - остеохондроз.

В сидячей позе изгиб тазобедренного сустава приводит к пережатию сосудов, кровь начинает течь медленнее. У мужчин «сидячий» образ жизни может привести к застою крови в малом тазу, нарушению работы предстательной железы, к простатиту и даже импотенции. У женщин нарушение кровообращения может усугубить любое гинекологическое заболевание. Малоактивный образ жизни приводит к целому ряду проктологических заболеваний.

### Наши пальчики устали

Несмотря на то, что человек, печатая, делает много движений, эти движения однотипные, они лишь создают нагрузку на суставы. Люди, длительно работающие с компьютером, подвергаются заболеваниям суставов кистей рук (так называемый «туннельный синдром»).

