**1) Назвіть не менш ніж 4 джерела забруднення повітряного середовища житлових приміщень**.

Джерела і чинники забруднення: повітря, що видихується людиною, забруднення, зумовлені використанням газових плит та інших опалювальних приладів, приготування їжі, засоби побутової хімії, кімнатний пил, продукти розкладу органічних речовин на одязі, білизні, шкірі людей і домашніх тварин, паління, хімічні речовини з будівельно-оздоблювальних матеріалів, будівельні конструкції, меблі тощо. Певне значення можуть мати побутові «аварійні» забруднення, наприклад, забруднення ртуттю.

**2) Як впливає робота з комп’ютером на організм людини**.

Негативні фактори, які впливають на людину за комп’ютером:

* сидяче положення протягом тривалого часу;
* електромагнітне випромінювання;
* перевантаження суглобів кистей;
* підвищене навантаження на зір;
* стрес у разі втрати інформації.

**3) Як змінюється працездатність людини при довготривалій роботі з ПК?**

Людина за комп’ютером сидить у розслабленій позі, однак унаслідок статичності вона є вимушеною й неприємною: напружені м’язи шиї, голови, рук, спини. Результатом напруження м’язів і відносної статичності пози може стати остеохондроз. Під час тривалого сидіння за комп’ютером між сидінням стільця й тілом розвивається ефект теплового компресу, що приводить до застою крові в тазових органах. Наслідком цього можуть бути геморой і простатит, тобто захворювання, у разі яких потрібно тривале й малоприємне лікування. Крім того, малорухливий спосіб життя часто призводить до ожиріння. У пальцях рук унаслідок постійних ударів по клавішах виникає відчуття слабкості, оніміння й «мурашок» у подушечках. Це може призвести до ушкодження суглобного й зв’язкового апарата кисті, а надалі захворювання кисті можуть стати хронічними. у користувача, також погіршується зір, очі починають сльозитися, з’являється головний біль, стомлення, двоїння зображення...

**4) Які характеристики ПК впливають на людину?**

Далеко не всі користувачі регулярно роблять резервні копії важливої інформації. Але ж і віруси не дрімають, і жорсткі диски кращих фірм ламаються, і найдосвідченіший програміст може іноді натиснути не ту кнопку... У результаті стресу, викликаного втратою важливої інформації, траплялися й інфаркти.

Тривала робота за комп’ютером призводить до змін у вищій нервовій діяльності, ендокринній, імунній і репродуктивній системах, позначається на зорі й кістково-м’язовому апараті людини. Тривалі й стійкі зміни, як правило, завдають шкоди організму.

Людям, які «живуть» в Інтернеті, найчастіше необхідна соціальна підтримка: вони зазнають великих труднощів у спілкуванні, незадоволені, їм властива низька самооцінка в реальному житті, закомплексованість, сором’язливість і т. п.

**5) Які заходи безпеки потрібно застосовувати при роботі з ПК?**

Гімнастика для очей, робоче місце має бути достатньо освітленим, світлове поле рівномірно розподілене по всій площині робочого простору виконувати комплекс вправ для кистей рук, людям з ослабленим зором потрібно вживати продукти, які зміцнюють судини сітківки очей: чорницю, чорну смородину, моркву, у раціоні короткозорих мають бути печінка тріски, зелень: петрушка, салат, кріп, зелена цибуля.