



## ВРЕД ОТ ПК

Несмотря на мнимое расслабленное состояние, тело человека, сидящего за ПК, черезчур напряжено, особенно в шейном отделе. Во вторых, плечи, руки и позвоночник в это время находятся под значительной нагрузкой. Таким образом, у детей может развиваться сколиоз, а у взрослых – остеохондроз.

## ВРЕД ДЛЯ ГЛАЗ

Мерцание экрана и мелкая вибрация текста при прокрутке довольно сильно перегружают мышцы глаз и постепенно снижают остроту зрения.

## ВРЕД ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

При долгой работе за компьютером в сидячем положении мы постоянно нагружаем одни мышцы спины и совершенно не нагружаем другие.

## ВРЕД ДЛЯ КИСТЕЙ РУК

Во время долгой работы с клавиатурой или мышью кисти рук начинают болеть, а пальцы отекают и вызывать онемение. Все дело в том, что длительное и однообразное движение кистями и пальцами рук приводят к частым микротравмам сосудисто-нервного пучка и окружающих тканей, из-за чего сдавливаются нервные окончания.



**СИДИТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ МЕНЬШЕ!!**