

Компьютер в нашей жизни

Плюсы
и
минусы



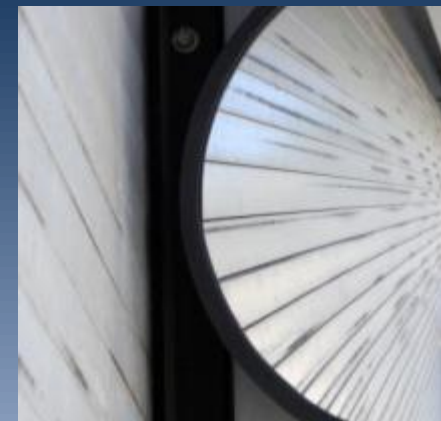


На сегодняшний день самой популярной техникой для дома и офиса является персональный компьютер.

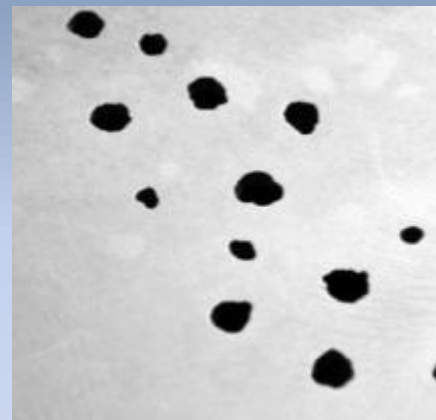
для работы



для отдыха



**просмотр
фото**



**МОНТАЖ
ВИДЕО**

документы



развлечения



С чем бы мы не сталкивались в повседневной жизни, все работает на базе ПК.



- банковские системы
- торговые сети
- сфера образования и науки
- медицина
- промышленность...

и любая другая сфера, так или иначе касающаяся нашей жизни, для обеспечения своей работоспособности использует компьютер



Благодаря компьютерным системам человечество получило возможность автоматизировать большинство процессов и сделало большой скачек вперед.



Поэтому важность, которую компьютеры имеют в нашей жизни, сложно недооценивать.

однако...



еще совсем недавно больше ценили физический труд, но сегодня постоянно увеличивается потребность в интеллектуальном труде.

Но однозначно оценить это нельзя.

Люди значительно увеличили свой кругозор, а вот физическое состояние у многих пострадало.

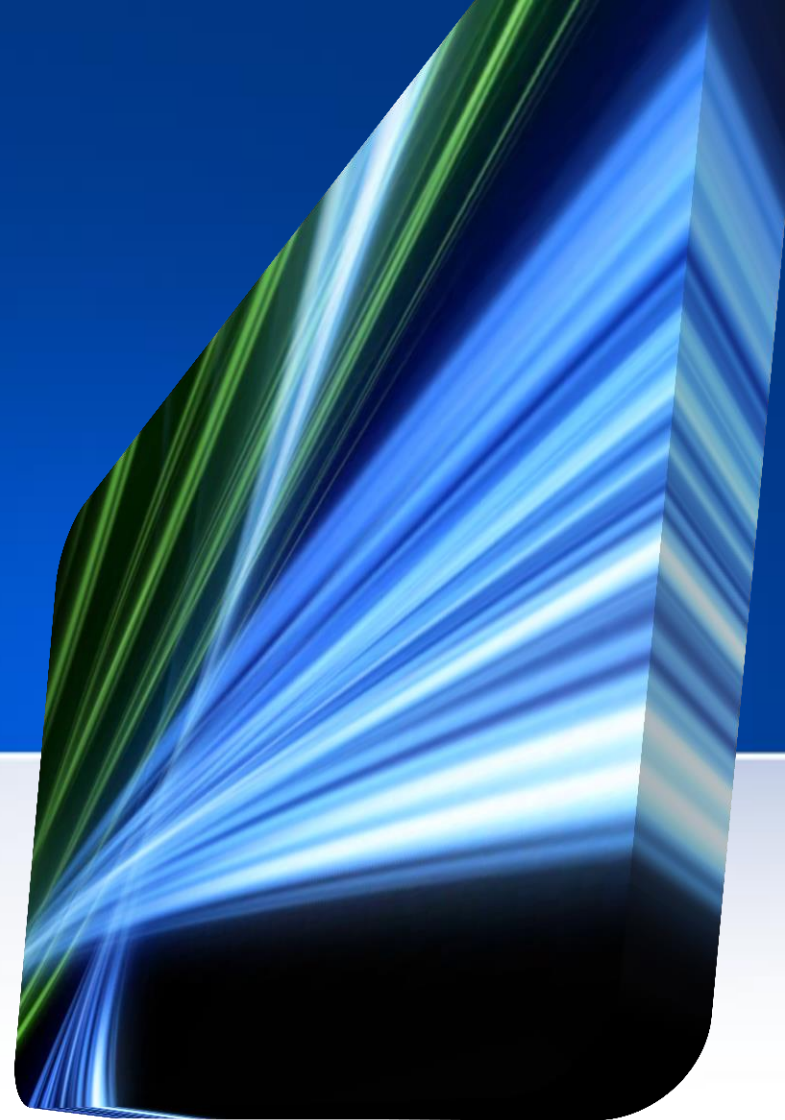
Постепенно мы забываем о спорте и физических нагрузках.

вернуть здоровье очень сложно

Некоторые не понимают этого, или просто наплеватьски относятся. Часто (особенно школьники) предпочитают просиживать долгими часами за компьютерным столом, чем погулять на свежем воздухе, и даже не подозревают о том, какой вред они себе причиняют.

Практическая работа

**Влияние компьютера на
здоровье человека**



Темы исследований



- Влияние компьютера на здоровье. Общие положения
- Влияние компьютера на зрение
- Влияние компьютера на психику человека (стрессы)
- Влияние оргтехники на здоровье (работа в офисе)
- Организация рабочего места
- Зависимость от социальных сетей
- Интернет-зависимость

Выводы:



Компьютеры достаточно давно и прочно вошли в нашу жизнь. Они кардинально поменяли мир и возможности людей.

Но всем мы знаем, что компьютер оказывает как положительное воздействие на человека, так и отрицательное.

Поэтому, чтобы хоть как-то улучшить ситуацию, нужно

- правильно организовать рабочее место
- соблюдать гигиенические нормы и правила работы за компьютером
- использовать качественное программное обеспечение
- делать перерывы в работе.