

Тезисы.

Гаджет (англ. *gadget* — *штуковина, приспособление, устройство, безделушка*) — устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. Гаджеты широко распространены в самых разных сферах: спорт — фитнес-трекеры, смарт-браслеты, спортивные девайсы, в том числе и «умная» одежда; медицина: электронные пластыри, трикодеры, экзоскелеты; развлечения: смартфоны, планшеты, музыкальные плееры, игровые приставки, очки для дополненной и виртуальной реальности, а также многое другое. Гаджеты используются повсеместно, в современном мире гаджеты широко применяются во всех областях.

Но знаем ли мы какое влияние на нас и наш организм могут оказать эти, казалось бы, эти полезные вещи?!

В ходе этой работы я и хотела показать какое же влияние оказывает на нас гаджет!

Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

«Как правильно сидеть и работать за компьютером - 10 золотых правил» представлено в моей работе.

Как снизить вредность компьютера:

1. Снижение утомляемости глаз;
 2. Снижение физического утомления (стесненной позы);
 3. Снижение психического напряжения;
 4. Снижение электромагнитного излучения;
- Упражнения во время перерывов в работе с компьютером.