



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И  
ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА  
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

# Рискове за здравето, свързани с технологиите

----- [www.eufunds.bg](http://www.eufunds.bg) -----

Проект BG05M2OP001-2.012-0001 „Образование за утрешния ден“, финансиран от Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейските структурни и инвестиционни фондове.

## ■ Безсъние

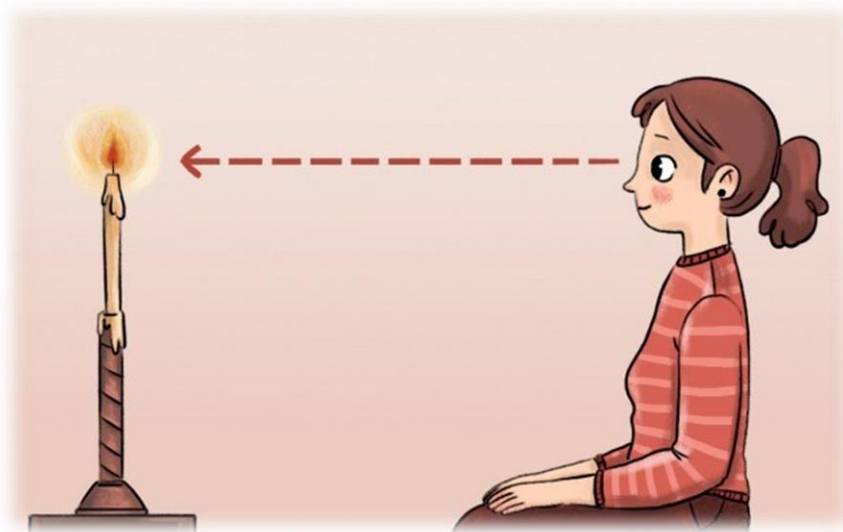


- ▶ Когато прекарвате безсънни нощи, правейки нещо на електронно устройство, това може да навреди на съня Ви. Тогава мозъкът Ви асоциира светлината, излъчвана от дадения екран и поттииска отговарящите за съня мозъчни клетки. Вместо да се подготвя за почивка, организмът решава, че е време да бъде активен.
- ▶ За да се предотврати проблема трябва да държите техниката далеч от леглото или да я замените с някоя интересна книга.

----- [www.eufunds.bg](http://www.eufunds.bg) -----

## ■ Проблеми със зрението

- ▶ Много хора имат проблеми със зрението, но при някои всичко идва от технологиите. Проблемът е, че човек се съсредоточава в работата си, втренчвайки поглед в монитора, в следствие на което мига по - рядко.
- ▶ Ще предотвратите проблема като правите кратки почивки, през които да излизате на въздух или да фокусирате вниманието си върху нещо друго. Упражненията за очи също помагат.



[www.eufunds.bg](http://www.eufunds.bg)

## ■ Проблеми със слуха

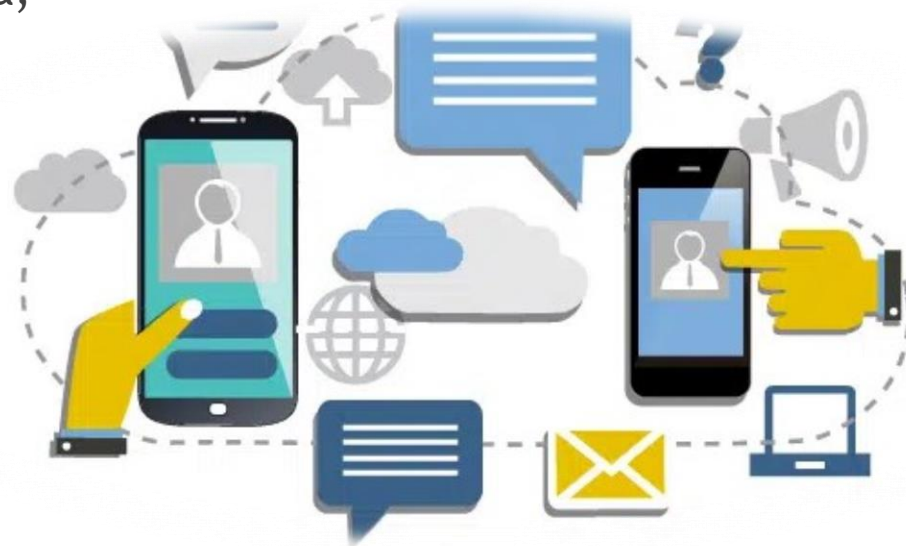
- ▶ Технологиите са способни да причинят и проблеми със слуха. Силната музика и неудобните слушалки водят до шум в ушите.
- ▶ Най- доброто решение е да си потърсите слушалки, които да елиминират фоновия шум, за да не Ви се налага постоянно да увеличавате звука.



[www.eufunds.bg](http://www.eufunds.bg)

## ▪ Други здравословни проблеми, причинени от технологиите са:

- ▶ **Болки в гърба и шията** - дължат се на неправилна стойка и изкривяване;
- ▶ **Затлъстяване** - причинено от застояването пред компютъра;
- ▶ **Състаряване на кожата** - получава се заради свободните радикали, които идват от монитора;



[www.eufunds.bg](http://www.eufunds.bg)

# БЛАГОДАРЯ ВИ ЗА ВНИМАНИЕТО!

Изготвила: Гергана Георгиева,  
Ученичка от IV “б” клас

----- [www.eufunds.bg](http://www.eufunds.bg) -----

Проект BG05M2OP001-2.012-0001 „Образование за утрешния ден“, финансиран от Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейските структурни и инвестиционни фондове.