

**Temat: Zagrożenia zdrowotne wynikające z niewłaściwego użytkowania urządzeń informacyjnych i komunikacyjnych .**

**Wraz ze wzrostem popularności komputerów (również jako narzędzia pracy), pojawiają się charakterystyczne problemy zdrowotne związane z intensywnym korzystaniem z dobrodziejstw cywilizacji. Z jakimi problemami musimy się liczyć najbardziej?**

Zagrożenia zdrowia związane są najczęściej z przyjmowaniem niewłaściwej postawy ciała wymuszanej budową i ustawieniem urządzeń biurowych, a także specyficznym trybem życia: przede wszystkim brakiem aktywności ruchowej przez długi okres czasu.

Powyższe zagrożenia mogą w konsekwencji prowadzić do:

- bólów mięśniowo-szkieletowych okolic szyi, barków i pleców,
- bólów mięśniowych okolic nadgarstków i kończyn górnych,
- skrzywienia boczne kręgosłupa,
- pogłębionej kifozy piersiowej (tzw. garba),
- bólów i zawrotów głowy,
- zmniejszonej lordozy lędźwiowej,
- zespołu suchego oka.
- możliwe są również niepożądane zmiany ogólnoustrojowe - od osłabienia ogólnej siły mięśniowej, przez zaburzenia układu oddechowego i krążenia, nawet po otyłość, cukrzycę i osteoporozę.
  - Ważne by uzmysłowić sobie fakt, że za dysfunkcją jednego obszaru może postępować również dysfunkcja innych.
  - By ograniczyć niepożądany wpływ wymienionych czynników na postawę, warto stosować przerwy w pracy i uprawiać regularny wysiłek fizyczny.
  - Należy dążyć do różnorodności ruchowej gdyż stałe nawyki ruchowe nie kształtują właściwie naszej muskulatury i motoryki.
  - Prewencyjnie może pomóc również sprzęt ortotyczny i rehabilitacyjny, który wspomaga struktury naszego organizmu w pokonywaniu codziennych trudności. Ważną rolę odgrywają w tym wypadku tzw. ortezy, czyli aparaty ortopedyczne stabilizujące stawy.
  - W razie dużego nasilenia niepożądanych objawów najlepszym wyjściem jest jak najszybsza diagnoza np. w drodze konsultacji ortopedycznych i rehabilitacyjnych ze specjalistą

Obejrzyj filmik na temat wpływu komputera na życie dziecka.

Co sądzisz o tym czego się dowiedziałeś z filmiku?

[https://youtu.be/bAv7K\\_ckZG0](https://youtu.be/bAv7K_ckZG0)

