*Как влияет на детей и подростков многочасовое сидение за компьютером?*



В целом статичное поддержание одной позы может причинить определенный вред здоровью. Общими проблемами со здоровьем, связанными с использованием компьютера, могут быть:

1. Нарушения опорно-двигательного аппарата:
   * поражения позвоночника — нарушение осанки, сколиоз;
   * поражения лучезапястного сустава — туннельный синдром, артрозы;
2. «Компьютерный зрительный синдром» (КЗС, Computer Vision Syndrome) — «комплекс зрительных и глазных симптомов, проявляющихся при работе с компьютером»;
3. Проблемы, связанные с электромагнитным излучением;
4. Проблемы снижения слуха при увлечении компьютерными играми (у подростков)
5. Проблемы провокации эпилептических приступов;