

# **Компьютер и безопасность**

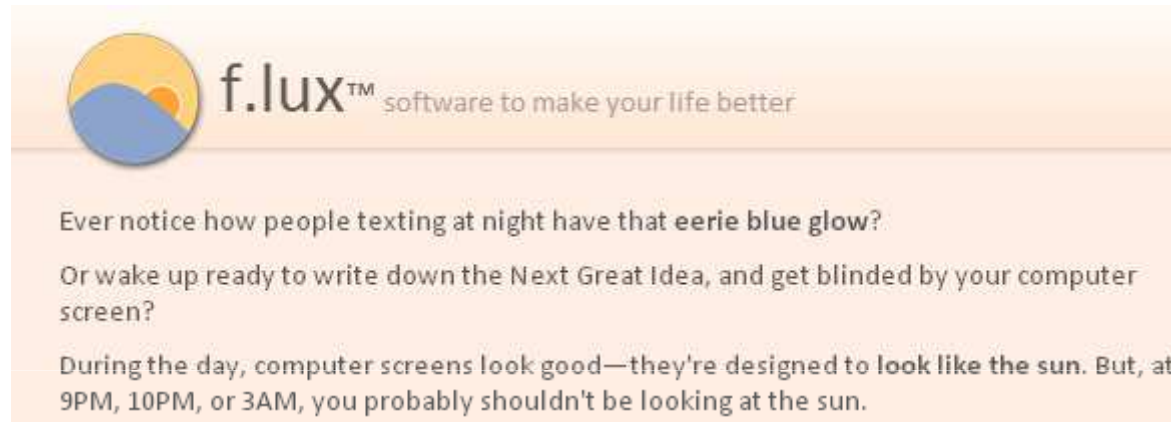
**А**втоматическое снижение  
нагрузки на глаза

# **В**оздействие светящихся экранов на мозг

- Появляется расстройство сна.
- Синий свет подавляет **мелатонин** и ослабляется сигнал для организма, что наступила ночь и пора спать.
- Яркие дисплеи планшетов, компьютеров и смартфонов снижают количество **гормонов**, и человек хуже начинает реагировать на смену дня и ночи.

# Решения

1. Покупка оранжевых очков.
2. Установка бесплатной программы "f.lux" (кроссплатформенная).

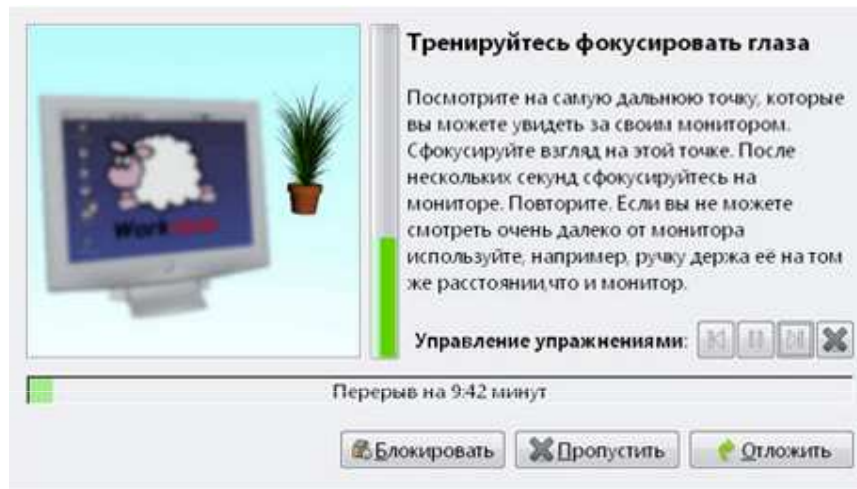


- <https://justgetflux.com/>
- **Настройка** — указать своё местоположение на карте (в градусах и минутах).

# **Е**жечасно – отдых для глаз 10 минут

- Настроить автоматическое время пауз и микропауз, предупреждения о скором перерыве, преждевременно выйти из перерыва и др.
- Программы:
  - Computer and Vision,
  - Eyes Relax,
  - Отдых для глаз,
  - NEWBaRest.

# Отдых для тела



- Заставляет делать перерывы при работе за компьютером:
  - Workrave <http://www.workrave.org/>

**Спасибо за внимание!**

С удовольствием отвечу на вопросы

Автор - Сергей Вячеславович  
Калитин