

Počítače a zdraví

Nač jste se neodvažovali pomyslet, natož zeptat

Primář MUDr. Karel Nešpor, CSc.



Motto:

To nejlepší,
co lze říci o počítačích:
Jsou tím, co dřív
stodola nebo kalamář.

Karel Nešpor

Počítače a zdraví

Přes veškerou péči, s níž byl text zpracován, nelze chyby zcela vyloučit. Je proto třeba poukázat na to, že ani nakladatelství ani autor nepřebírají záruky ani odpovědnost za jakékoliv následky vyplývající z eventuálně chybných údajů. Za sdělení případně se vyskytнувších chyb jsou však nakladatelství i autor vděční. Veškerá práva vyhrazena.

© Nakladatelství BEN - technická literatura, Praha 1999

Karel Nešpor: Počítače a zdraví
BEN - technická literatura, Praha 1999

1. vydání

ISBN 80-86056-71-6

OBSAH

Poděkování	4
Trochu vážně	5
RSI neboli Co na to vaše zápěstí?	5
Umění sedět	13
Co všechno na vás leze z monitoru?	16
Už se na to nemůžu dívat, bolí mě oči	19
Proč mě bolí hlava?	21
Počítačové pupínky	21
Sebeuvědomování při práci s počítači	22
Hazardní hry a počítače	25
K čemu se počítače nehodí?	26
Počítače, Internet a závislost	27
Počítače a stavy vyčerpání	32
Počítače u dětí a dospívajících – nebezpečí i příležitost	40
Chorobné zaujetí prací. Ještě pracovitý člověk nebo už workaholik? ...	49
V čem komunikují muži, ženy a počítače jinak	60
Rizika práce s počítači v kostce	65
Prevence při práci s počítačem v kostce	68
Trochu vesele	73
Shakespeare a počítač	73
Záhadná porucha počítače v Houstonu	74
Reportáž z vnitřního prostoru	75
Jak se ze mě (málem) stal počítačový hypochondr	78
Jak se Ing. N. odnaučil v nebi kouřit	80
Výhody a nevýhody přenosného počítače	81
Stručná historie velkého objevu	82
Neteře a dinosauři	83
Literatura k dalšímu studiu	84
Knihy nakladatelství BEN – technická literatura	86
Kreslicí program VISIO	94
Kde nás najdete	95
Pár slov o nás	96