

# Компьютер и здоровье

Учитель ИКТ: Валова М.М.

# Цели и задачи:

- Узнать, какие существуют вредные факторы, воздействующие на человека за компьютером;
- Познакомиться с несколькими практическими советами, как научиться расслабляться и снимать перенапряжение;
- Узнать, как правильно нужно организовывать своё рабочее место за компьютером;
- Узнать, какой должна быть правильная поза оператора компьютера.

# Введение

*«Примите некоторые меры предосторожности, иначе вам придется расплачиваться. Наш организм - не компьютер. В нас есть детали, которые нельзя заменить»*

(Рик

Пирсолл)

В наши дни мало кто сомневается, что работа на персональном компьютере влияет на здоровье человека не самым лучшим образом. В то же время, мало у кого возникает мысль отказаться от работы с ПК ради спасения здоровья. Людям случалось не отказываться и от более вредных занятий, к тому же, пользы от ПК заметно больше чем вреда.

Всё больше становится людей, проводящих за компьютером по несколько часов ежедневно. Поэтому, всё важнее становится разобраться, как может пользователь снизить, а

## Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



## Психологические симптомы, которые испытывает интернет - зависимый человек

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером,
- невозможность остановиться,
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером,
- Пренебрежение семьей и друзьями,
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером,
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности,
- проблемы с работой или учебой.

S a M . k g

# Также опасные сигналы:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту,
- предвкушение следующего сеанса он-лайн,
- увеличение времени, проводимого он-лайн,
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

! Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

# Проблемы опорно-двигательного аппарата

Рост среднего человека утром на два-три сантиметра больше, чем вечером, так как позвоночник за целый день стояче-сидячей жизни заметно сжимается. Если к тому же имеет место хоть незначительное искривление позвоночника, то неизбежно защемление основания нерва.

Характерные для людей, много проводящих время за компьютером, боли в пояснице и в основании шеи запросто могут привести к болезням вен и суставов конечностей.

"Синдром программиста" (боли между лопатками) представляет опасность для сердца и лёгких. Он обычно сопровождается спазмом трапециевидных мышц, которые в попытках спасти позвоночник пережимают артерии, идущие к мозгу (давящие боли затылке). Чуть выше может защемироваться нерв, идущий к лицу и среди прочего контролирующий глаза.

Боли в середине спины, на стыке грудного и поясничного отделов, обещают пользователю гастрит, а то и язву желудка, но задолго до этого обеспечивают беспричинным "общим утомлением".

# Воздействие компьютера на зрение

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана.

Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения.

Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.



«Зрительные» жалобы людей,  
проводящих большую часть рабочего  
времени за экраном монитора

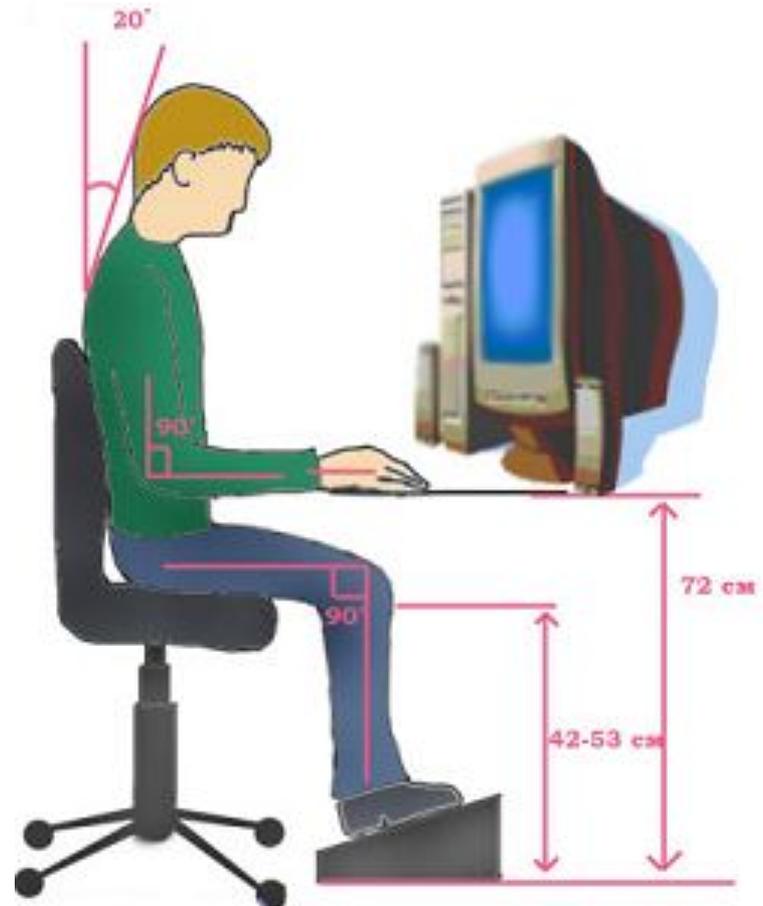
- затуманивание зрения (снижение остроты зрения);
- замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
- двоение предметов;
- быстрое утомление при чтении.

# Комплексы упражнений для глаз и тела



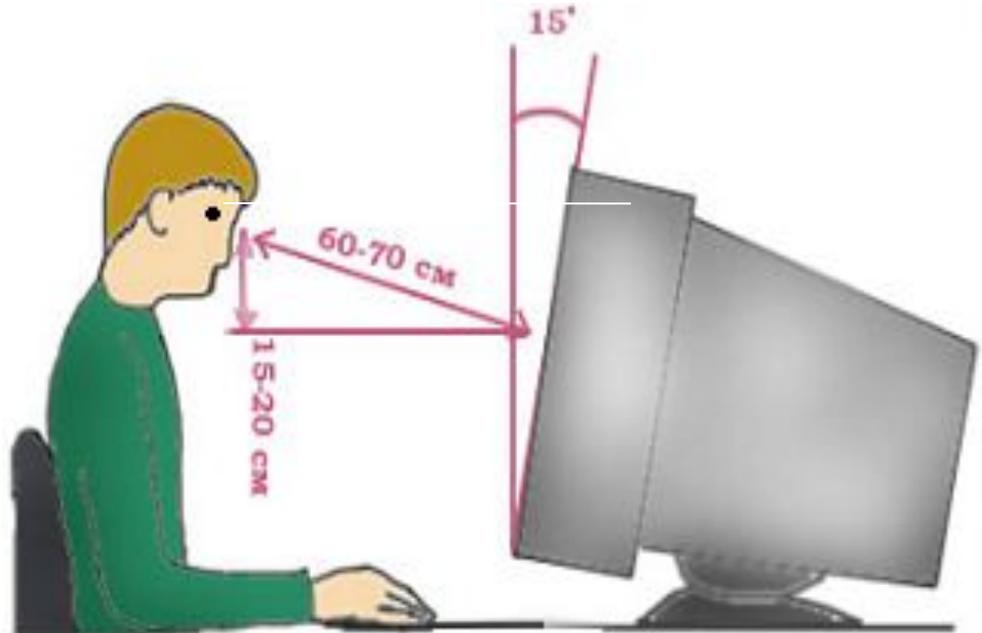
# Рабочее место

- Поза работающего должна быть удобной, не напряжённой и не должна приводить к быстрому утомлению.
- Наиболее эргономичным считается такое расположение клавиатуры, когда руки работающего согнуты в локтях приблизительно под прямым углом.

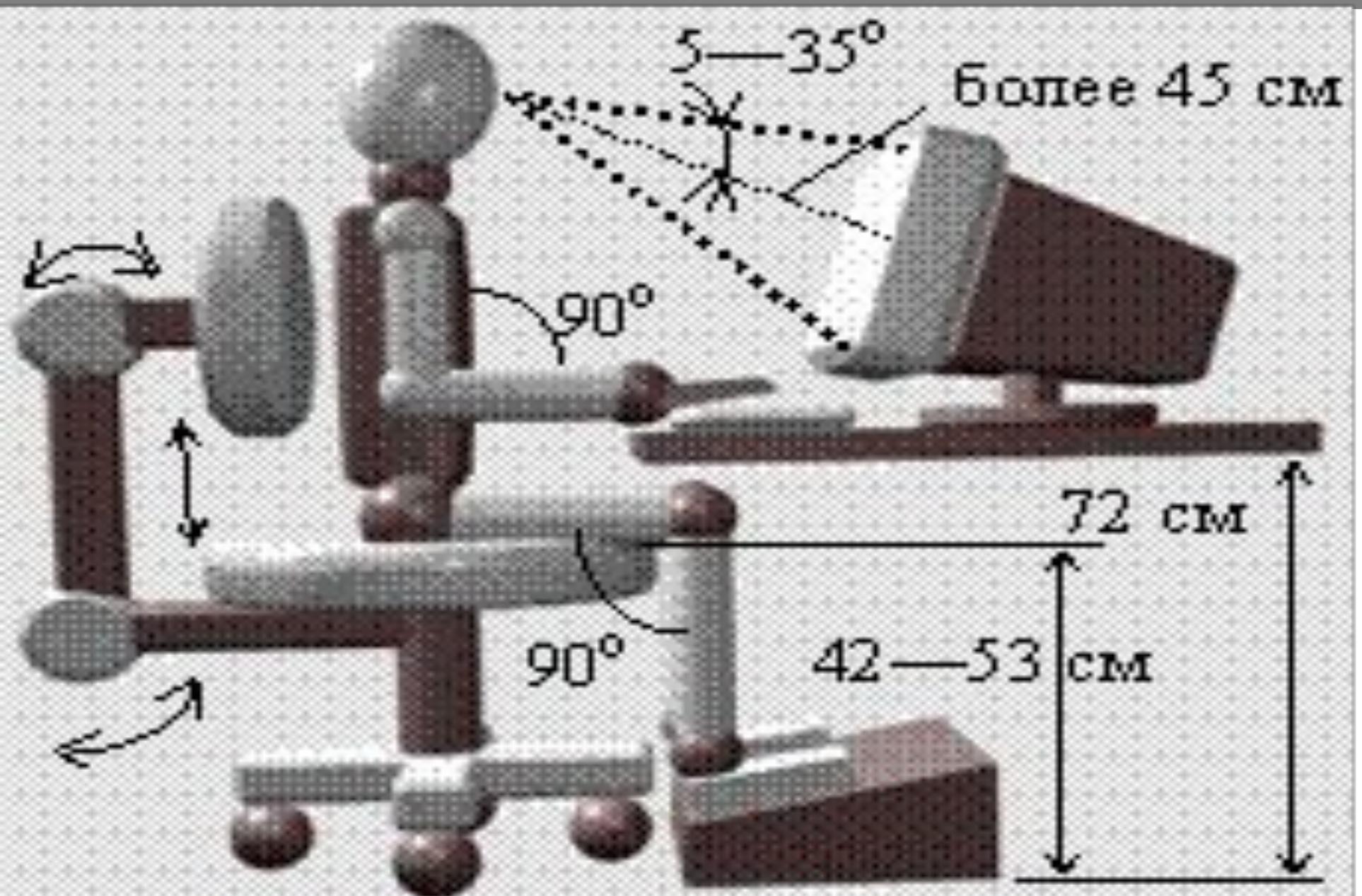


# Рабочее место

- Поверхность экрана чистая без бликов.
- Верхняя часть экрана монитора должна располагаться на уровне глаз или немного ниже.



# Правильная поза оператора компьютера



# Режим работы пользователя ПК

- ✓ Каждый час делать перерыв на 10-15 минут
  - - заняться каким-либо другим делом
  - - выполнить серию легких упражнений
  - - встряхивание кистями
  - - разведение рук в стороны, приседания
- ✓ Учитывать примерные нормы нагрузки
  - при наборе - 1500 – 1700 слов в час
  - При работе - 10 – 12 тыс. нажатий на клавиши

# Длительность работы учащихся на ПК

- Непрерывная длительность работы учащихся X — XI классов на ПК не более 50 мин с перерывом не менее 20 мин, с выходом из класса и обязательным проветриванием
- Длительность работы на ПК не должна превышать:  
*для учащихся VIII - IX классов - 25 мин,*  
*VI - VII классов - 20 мин,*  
*II- V классов - 15 мин,*  
*I классов (6 лет) - 10 мин.*
- Для учащихся VIII — XI классов должен проводиться комплекс упражнений для глаз через 15 — 20 мин работы на ПК, для остальных классов — после установленной длительности работы.
- Во время уроков могут выполняться физкультпаузы целенаправленного действия (см. СанПиН 2.2.2.542-99).

# Заключение

Можно заменить или починить пришедший в негодность компьютер, но с человеческим организмом такое не проходит. Поэтому, покупая компьютер, нужно задуматься, что дороже и помимо производительности своего электронного помощника, нужно позаботиться и о себе.

Можно успешно пользоваться компьютером и при этом оставаться здоровым, соблюдая несложные рекомендации врачей.