



Компьютер и здоровье



**Выполнили: Абдуллина Г., Мурадимова И.,
Тимергалиева Г. 05-407 группа**





Сейчас невозможно представить жизнь без компьютера. Поэтому важно знать, как влияет компьютер на организм и в первую очередь на физическое и психическое здоровье школьника.





Основные вредные факторы при работе за компьютером

1. Нагрузка на зрение;
2. Стеснённая поза;
3. Заболевания суставов кистей рук;
4. Затрудненное дыхание;
5. Развитие остеохондроза;
6. Наличие излучения от монитора;
7. Психическая нагрузка и стресс при потере информации;
8. Компьютерная зависимость.



Время непрерывной работы за компьютером

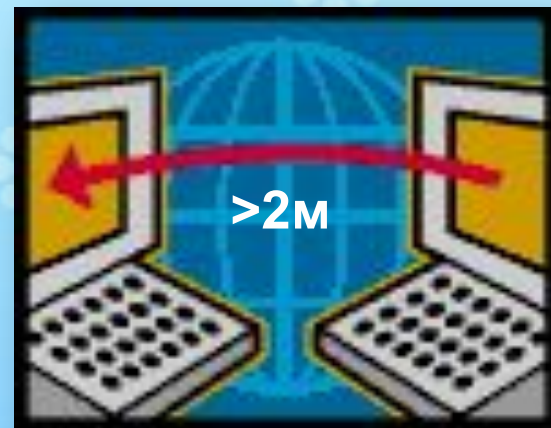
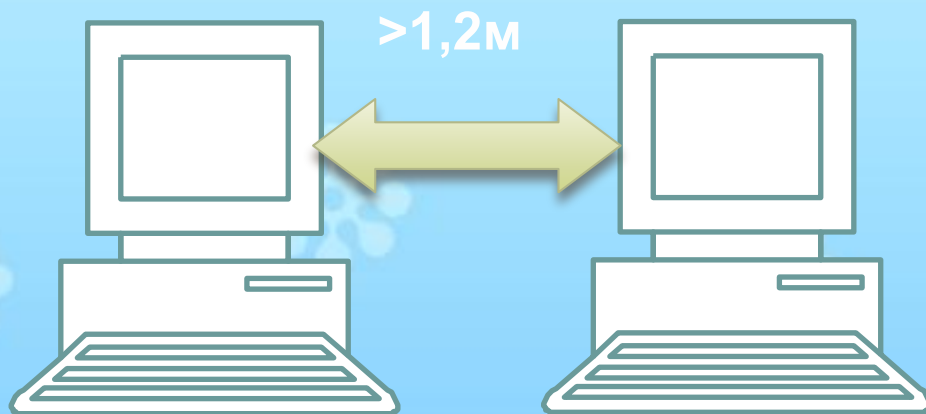
Непрерывная длительность занятий за компьютером не должна превышать:

- для учащихся I классов (6 лет) - 10 минут;
- для учащихся II - V классов - 15 минут;
- для учащихся VI - VII классов - 20 минут;
- для учащихся VIII - IX классов - 25 минут;
- для учащихся X - XI классов:
 - на первом часу учебных занятий - 30 минут;
 - на втором часу - 20 минут.





Размещение нескольких компьютеров

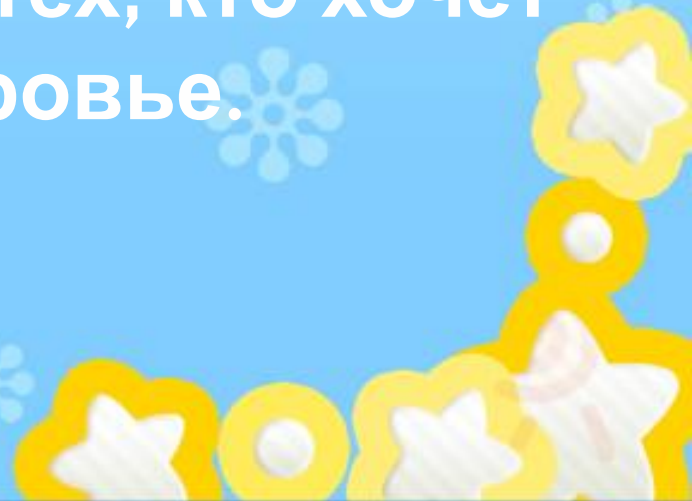


Площадь не менее 6 кв.м.



Как не навредить себе работая за компьютером.

Несколько советов для тех, кто хочет
сохранить здоровье.





Психическая нагрузка и стресс при потере информации.

Компьютер требует сосредоточенности.

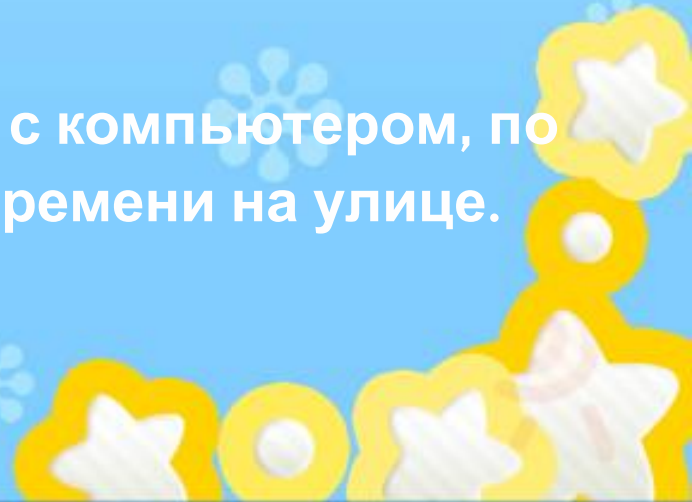
Если компьютер "зависает", в результате действия вирусов или поломки носителей, при сбоях программ теряется важная и полезная информация, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна... Нельзя столь болезненно относиться к таким проявлениям (компьютер – всего лишь «железка»).





Рекомендации:

1. Постарайтесь сделать так, что бы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас.
2. Нужно создавать резервные копии файлов, содержащих важную информацию.
3. Подбирать более спокойные - развивающие, расширяющие кругозор игры.
4. Оберегать психику ребенка от воздействия жестоких сцен в играх.
5. Как можно чаще прерывайте работу с компьютером, по возможности проводите больше времени на улице.





Заболевания органов дыхания

Во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества.

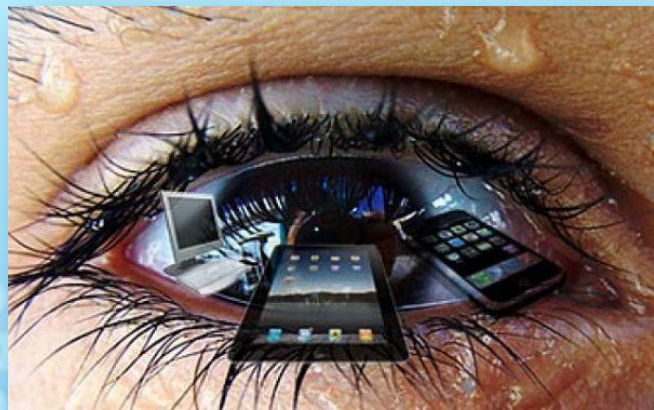


Рекомендации:

1. Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.
2. Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой.
3. После покупки компьютера, желательно включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении.



Нагрузка на зрение



Продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению, что в свою очередь может привести к снижению остроты зрения, к появлению головных болей.

Выделяют даже "компьютерный зрительный синдром", сопровождающийся покраснением глаз и ощущением, что в глаза попал песок.





Физкультминутка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений.

И.п. для выполнения упражнений -
стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.





Заболевание кистей рук



Боль в руках, особенно в кисти правой руки, вызванная долгой работой за компьютером приобрела название «Синдром запястного канала».



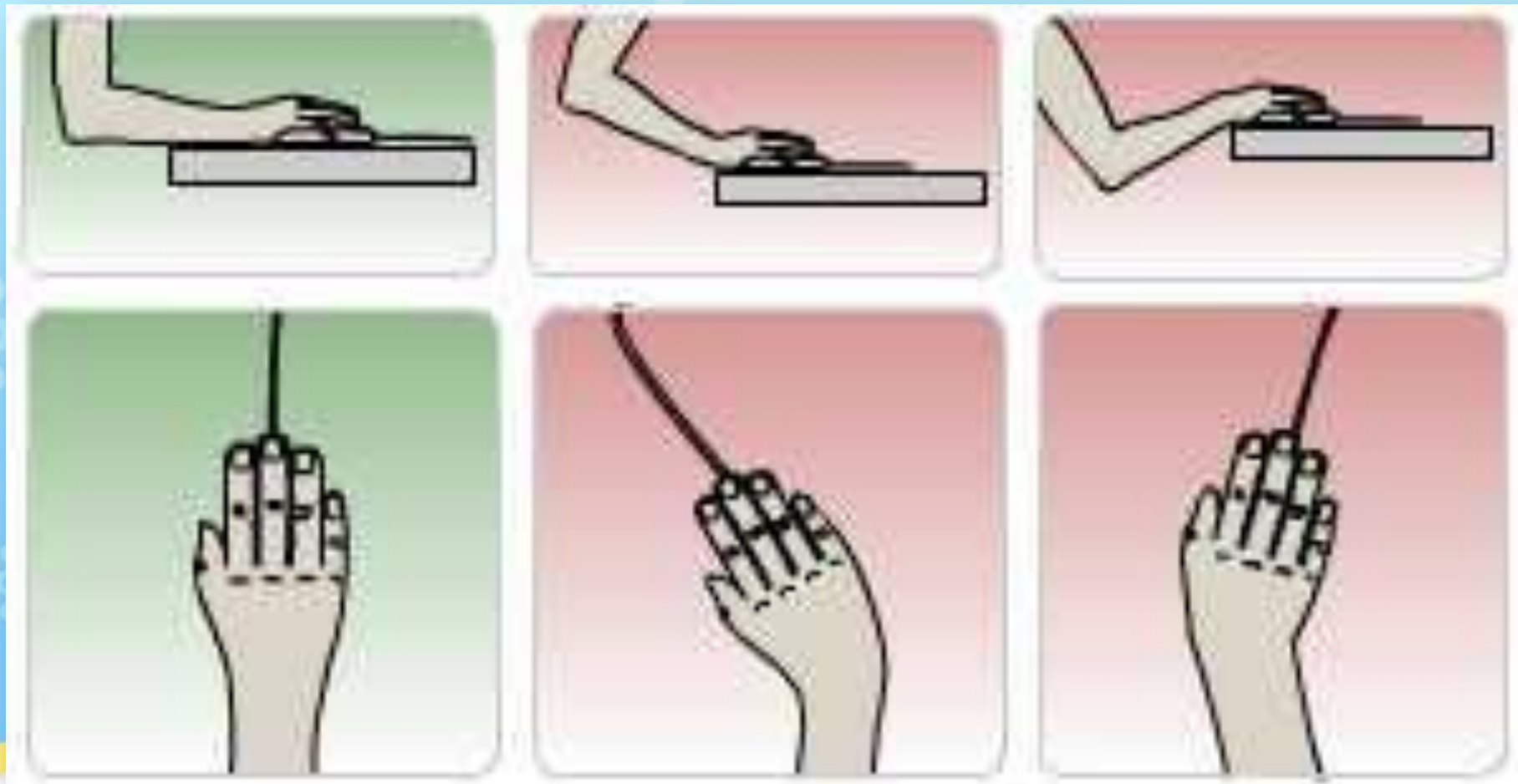
Упражнения для рук

- Встряхните руки
- Сжимайте пальцы в кулаки (10 раз)
- Вращайте кулаки вокруг своей оси
- Надавливайте одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу





Правильное положение рук





Заболевание позвоночника

В следствии долгого нахождения за компьютером может появится искривление позвоночника и боли в подзатылочной области, в шейно-грудном переходе в области лопаток и грудного изгиба позвоночника.

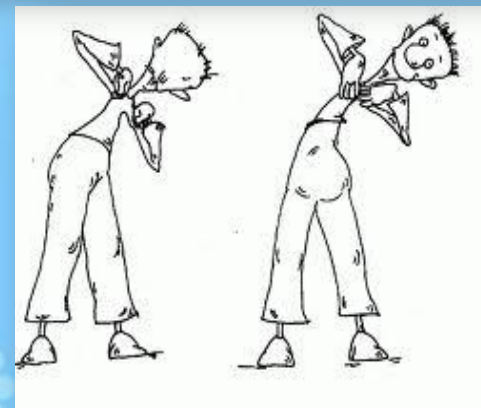


Образуетя сутулая спина, спазмируются мышцы, расположенные выше лопаток.



Профилактика заболевания позвоночника

- Оптимально организовать своё рабочее место;
- постоянно следить за своей осанкой;
- как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться;
- по возможности заниматься спортом, делать зарядку.



A stylized illustration of a hand with a yellow ring on the ring finger, pointing upwards towards a screen. The screen has a teal border and a green background. A red rectangular box is overlaid on the screen, containing white text. The background of the entire image is light blue with white and yellow decorative elements.

El p
en c
Uso salud
dispositivo



Освещение рабочего места

- Помещение должно иметь искусственное и естественное освещение. Желательно выбирать такие помещения, выходящие окнами на север и северо-восток и оборудованные регулирующими устройствами типа жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.
- Компьютер лучше расположить так, чтобы свет на экран падал слева. Занятия должны проходить не в темном, а в хорошо освещенном помещении.



Электромагнитное излучение от компьютера

Электромагнитное излучение может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечно - сосудистой системы. По возможности необходимо минимизировать пагубное влияние электромагнитного излучения.

Рекомендации:

1. Системный блок и монитор должен находиться как можно дальше от вас.
2. Не оставляйте компьютер включённым на длительное время если вы его не используете.
3. Постарайтесь поставить монитор в угол, так что бы излучение поглощалось стенами.
4. По возможности сократите время работы за компьютером и почаще прерывайте работу.



**Берегите
свое
здоровье!**