



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
СЕТИ ИНТЕРНЕТ.

УРОК 3. ***БЕЗОПАСНАЯ РАБОТА ДЛЯ
РУК И СПИНЫ.***

*Презентацию подготовила
Ванюшина О.А., учитель
математики и информатики МБОУ
«Ерцевская СШ».*

2016 год.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.

1. Наибольшему напряжению при работе на компьютере подвергаются:

- Руки*
- Глаза*
- Спина.*

2. Во избежание зрительного напряжения работа с экраном монитора должна проводиться с расстояния не менее:

- 60-70 см.*

3. При интенсивной работе за компьютером рекомендуется употреблять с пищей определенные витамины, а именно:

- В2, А, С.*

4. Витамин В2— один из важнейших водорастворимых витаминов группы В, относящихся к ростовым факторам. Его значение огромно, он:

- предопределяет физическое развитие*
- влияет на адаптацию глаза к темноте.*

5. Лучшие натуральные источники витамина С:

- Цитрусовые, зеленые овощи, цветная капуста, шиповник.*



Руки и спина.

Самое важное для профилактики заболеваний запястья при работе на компьютере - правильное положение рук и использование качественных и подходящих именно вам мышки и клавиатуры.

Положение рук.

Угол между плечом и предплечьем должен составлять около 90 градусов.

Удобное положение рук обеспечит кресло с подлокотниками. Высота подлокотников должна быть на одном уровне со столом, на котором расположены клавиатура и мышка.

Руки должны свободно лежать на подлокотниках кресла. Локти и запястья расслаблены. Предплечья и кисти находятся на одной прямой линии, запястье не должно быть согнуто ни вверх, ни вниз, ни в бок. При печати на клавиатуре работать должны только пальцы.



Клавиатура.

Иногда встречаются настолько высокие клавиатуры, что пользователям приходится работать, сильно загибая вверх кисти в запястьях. Такие клавиатуры – одна из основных причин развития заболеваний суставов рук. Лучший выход в таком случае – поменять клавиатуру, если же это невозможно, то используйте специальные подставки под запястья. Клавиши должны нажиматься легко и мягко. Клавиатуры со слишком тугими клавишами – прямой путь к болезням кистей.

Мышка.

Мышку надо подбирать под свою руку. Кисть и пальцы должны лежать на мышке удобно, «сливаясь с ней в одно целое». Важно также правильно настроить мышку, в первую очередь скорость движения указателя.



Осанка.

Профилактика остеохондроза и сколиоза.

Сохраняйте правильную осанку при работе за компьютером, регулярно делайте перерывы для легких физических упражнений. Если вы стесняетесь своих друзей, просто пройдитесь по коридорам, поднимитесь пешком по лестнице на 2–3 этажа и спуститесь вниз.

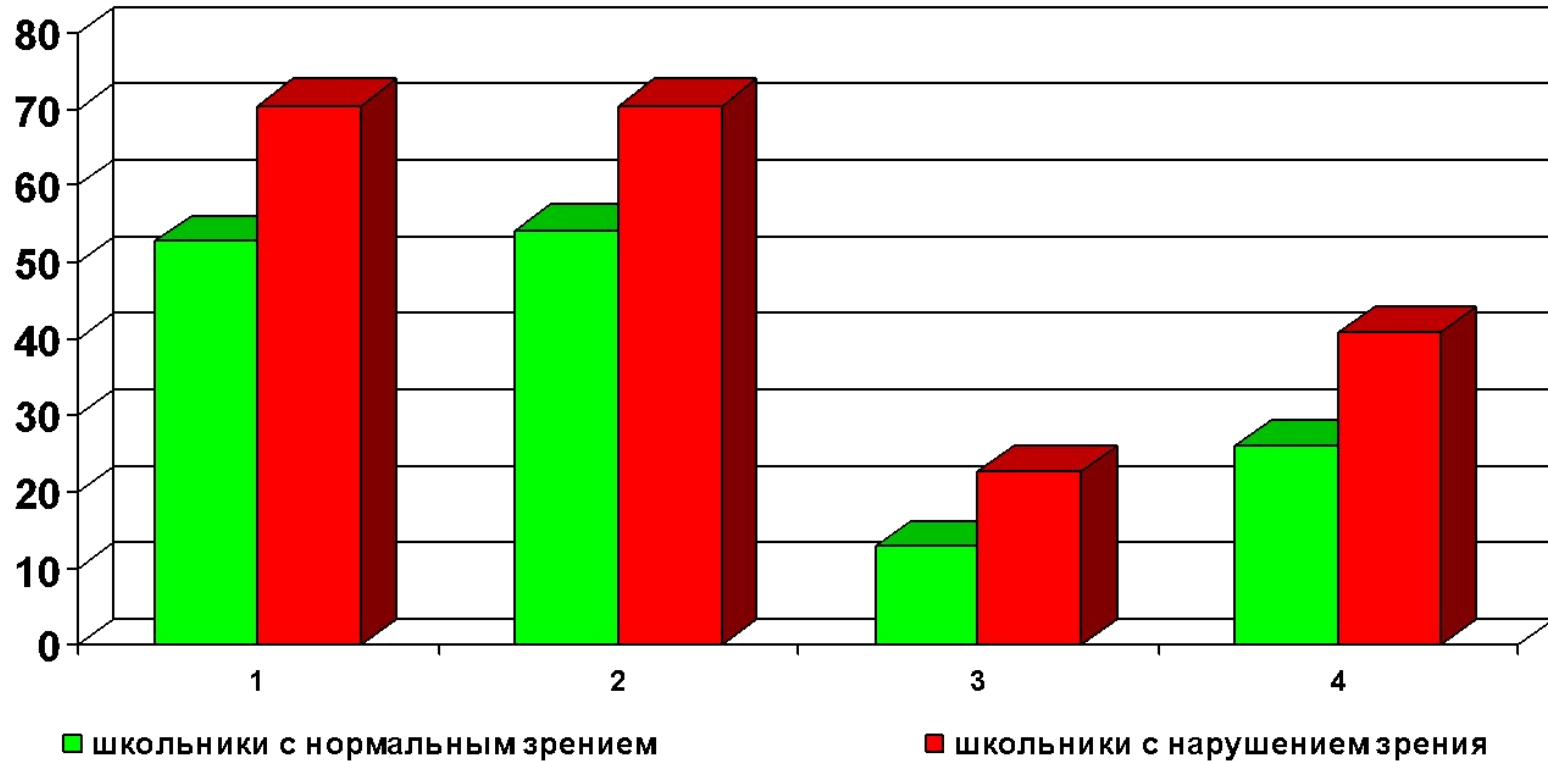


Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. Правую руку вперед, левую вверх. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. Исходное положение – сидя. Поднять руки через стороны вверх. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.



Дискомфортные состояния при работе с ПК



1 Общее утомление

2 Усталость глаз

3 Головные боли, чувством тяжести в голове

4 Боли в области глаз, расплывчатость изображения

