

Про компьютер.....

## Актуальность

Компьютеры сегодня являются обычной частью домашнего интерьера, такой, какой пять лет назад были телевизоры. Дети растут с осознанием того, что компьютер - это обязательный элемент повседневной жизни, как телефон или холодильник.

## Цел

Расширение знаний о компьютерах

Изучение санитарно-гигиенических правил

Формирование навыков работы с компьютером.

# Устройство



И это тоже  
компьютер....

# Где используются компьютеры?



медицине



учебе



производстве



торговле



науке



И других случаях



быту



бизнесе



музыке



## Правила общения с

### компьютером

Средние ограничения по времени занятий для детского возраста приблизительно таковы:

- ◆ в три-четыре года ребенок может находиться у компьютера от 15 до 25 минут;
- ◆ в пять-шесть лет - от 20 до 35 минут;
- ◆ в семь-восемь лет - от 40 до 60 минут.

Вечером следует ограничивать работу ребенка за компьютером, особенно нельзя позволять играть в динамичные игры - эмоциональное напряжение во время их может негативно сказаться на сне - ребенок долго не будет засыпать, а особенно впечатлительным могут сниться кошмары.

Родителям также не следует забывать о других правилах, сохраняющих здоровье: занятия за компьютером нужно чередовать с подвижными играми или физическими упражнениями, а компьютерные игры, требующие быстрой мышечной и зрительной реакции, - с более спокойными (головоломками и логическими играми).

1. Источник света должен быть слева от монитора. Ребенок должен сидеть на расстоянии см от экрана.
2. Спина и ноги ребенка должны иметь опору.
3. Обязательно купите монитор с частотой обновления экрана в рабочем режиме не менее 85 Гц.
4. 4. Компьютерные уроки для дошкольников не должны превышать 15 минут, для младших школьников 20-ти минут.

Чтобы работа за компьютером не оказалась вредной для здоровья, придерживайтесь следующих рекомендаций:



✓ Располагайтесь перед компьютером так, чтобы экран монитора находился на расстоянии 50-70 см от глаз.

✓ Ноги ставьте на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте.

✓ Плечи расслабьте, локтями слегка касайтесь туловища. Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.

✓ Сидите свободно, без напряжения, не сутулясь, не наклоняясь и не наваливаясь на спинку стула.

✓ Каждые 5 минут старайтесь отрывать взгляд от экрана и смотреть на что-нибудь, находящееся вдали.

Компьютер, как и любой электроприбор, испытывает наибольшую нагрузку при включении. Поэтому очень часто включать и выключать компьютер не следует. Например, если пользователь отходит на несколько минут или даже на пару часов, выключать компьютер вовсе не обязательно.



#### При работе в компьютерном классе:

- бережно обращайтесь с компьютерной техникой;
- спокойно, не торопясь, не толкаясь, не задевая столы, входите в кабинет и занимайте отведенное вам место, ничего не трогая на столах;
- строго выполняйте все правила работы за ПК, а также текущие указания учителя;
- следите за исправностью аппаратуры и немедленно прекращайте работу при появлении необычного звука или самопроизвольного отключения аппаратуры. Немедленно докладывайте об этом учителю;
- никогда не пытайтесь самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры;

#### необходимо соблюдать чистоту:

- заходить в чистой обуви и чистой одежде;
- перед практической работой должны быть вымыты руки.

**Категорически запрещается** приносить продукты питания; использовать источники открытого огня (спички, зажигалки, петарды и др.); приносить на уроки легковоспламеняющиеся вещества (лаки, краски, порошок и т.п.).

**Вы отвечаете за состояние рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования!**



Учитель: Е.В. Тюпина  
Кабинет Информатики  
МБОУ «СОШ № 1»  
г. Красноперекоепск



## Техника безопасности при работе на ПК

Приступая к работе на ПК, необходимо помнить, что это сложное и дорогостоящее оборудование, которое требует аккуратного и бережного отношения, высокой дисциплины и организованности.

Напряжение питания компьютерного оборудования (220 В) является опасным для жизни человека. Поэтому в конструкции блоков питания компьютерного оборудования все токоведущие разъемы имеют надежную изоляцию. Пользователь практически имеет дело лишь с кнопками включения и выключения напряжения. С этой точки зрения безопасность его гарантирована.



# При работе на ПК



Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.



Не размещайте на рабочем месте посторонние предметы.



Не включайте и не выключайте компьютеры без разрешения учителя.



Не трогайте провода и разъемы соединительных кабелей.



Не прикасайтесь к экрану монитора.



Работайте на клавиатуре чистыми, сухими руками.



Избегайте резких движений и не покидайте рабочее место без разрешения учителя.



Не пытайтесь самостоятельно устранять неполадки в работе компьютера – немедленно сообщайте о них учителю.

## КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

### ВАРИАНТ 1.

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом, но с фиксацией взгляда влево, вниз и вверх. Повторить 3-4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо, вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх, направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

### ВАРИАНТ 2.

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо - вниз - влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. повторить 4-5 раз. При неподвижной голове перевести взор с фиксации его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

### ВАРИАНТ 3

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см на счет 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. повторить 4-5 раз.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

Очень часто встречаются проблемы с запястьем (лучезапястный синдром) вызванный повреждением сухожилия и не связанный с

нервом. Причина этого заключается в том, что пользователи недостаточно двигаются. Существует ряд упражнений, усиливающих мышцы и сухожилия кисти помогающим справиться с этим недугом.

### Круговые движения с запястьями

Разожмите кисти рук и совершайте круговые движения обоими запястьями по пять раз в каждом направлении.

### Вращение руками

Встаньте, возьмите груз в одну руку и вращайте его, стараясь держать запястья выпрямленными. Сделайте 10 вращений. Через несколько недель увеличите количество движений до 40.

### Разминка пяти пальцев

Широко разведите пальцы обеих рук и держите 5-10 секунд. Повторите 3 – 5 раз.

### Сжатие пальцев

Одной рукой сильно сожмите маленький резиновый мяч (5 – 10 раз). После этого разожмите пальцы. Повторите другой рукой.

### Разминка большого пальца

Возьмите большой палец правой руки левой рукой. Слегка потяните палец вперед и назад. Подержите 10 секунд и отпустите 3 – 5 раз каждой руки.

### Сгибание запястий

Положите руки на стол ладонями вверх (вниз) с утяжелением весом 0,5 – 1 кг в каждой руке. Согните кисть в лучезапястном суставе 10 раз.

При работе на ПК через каждые 2 часа следует делать перерывы продолжительностью 10 – 15 минут.

