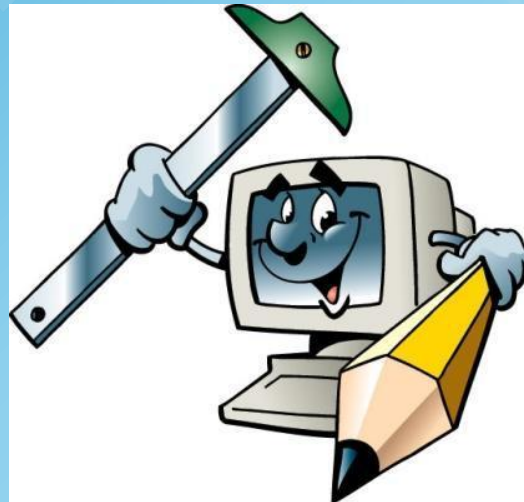


26 января 2010 года

Компьютеры и здоровье: анализ совместимости



Махмутова Эльвира Юлаевна , учитель информатики,
МОБУ Гимназия, г.Сибай



*Мама, а что это за заросший дядя с
красными глазками?*

*- А, так это наш папа, дочка, к
интернету подключился...*

(Из рекламы ISP)

**По сей день идут многочисленный
дискуссии, каково влияние
компьютера? Вредно ли это? И
если да, то насколько? Опаснее ли
компьютер телевизора, или в нем
вреда не больше, чем в
обыкновенных электронных часах?**



«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.

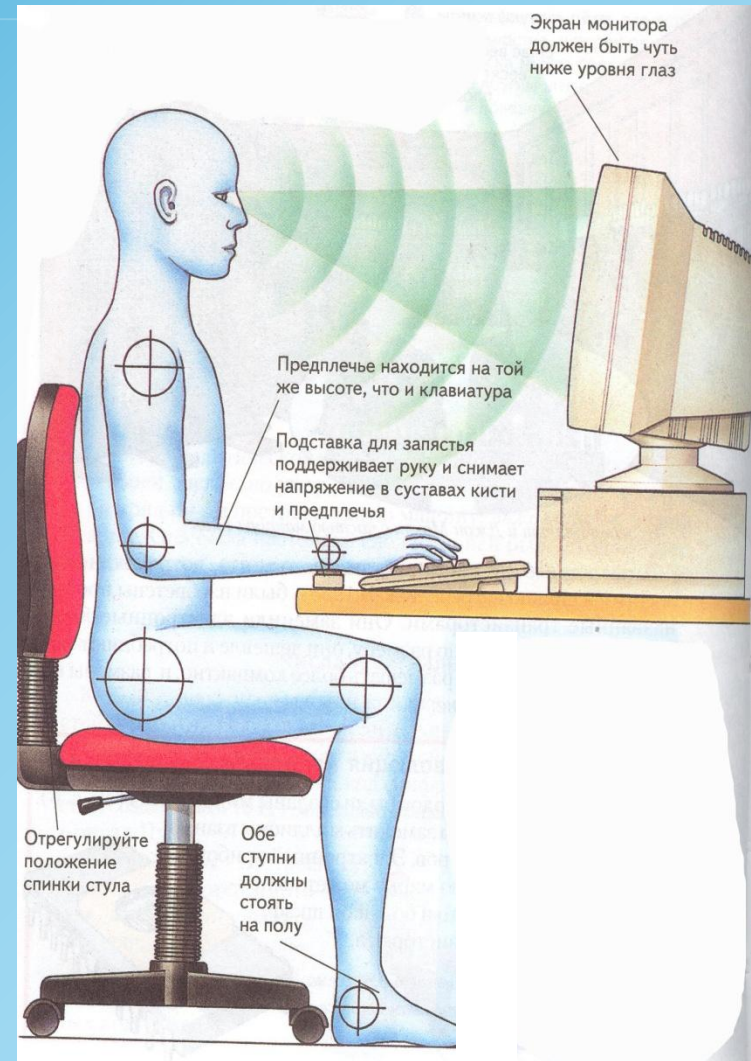
Всё больше становится людей, проводящих за компьютером по несколько часов ежедневно. Поэтому, всё важнее становится разобраться, как может пользователь снизить, а то и вовсе устранить, вред, причиняемый компьютером.

Компьютеры и здоровье: анализ совместимости

Правильная поза оператора компьютера

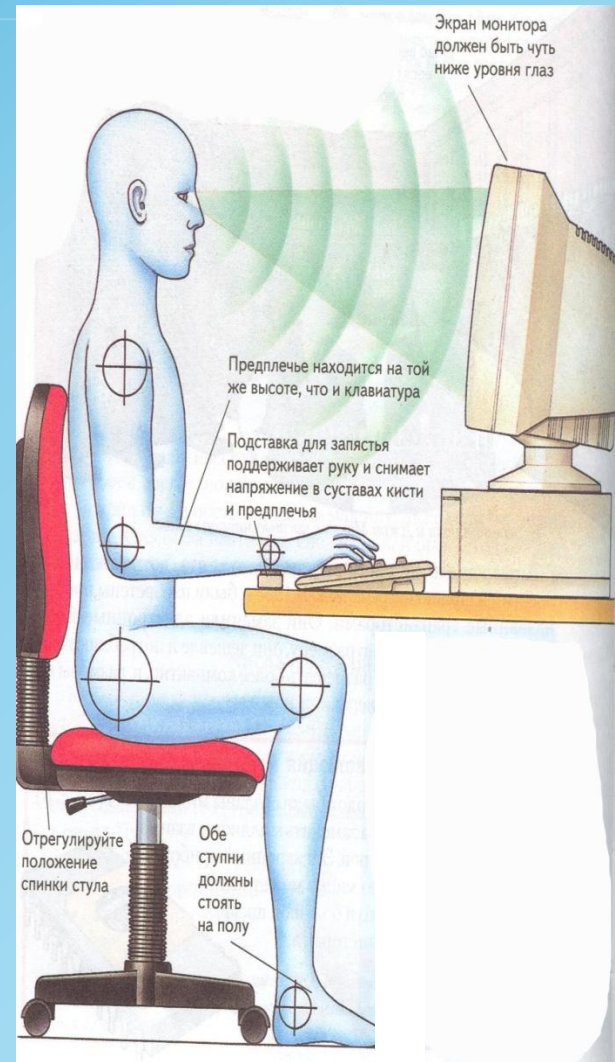
Идеальная поза оператора компьютера

- **Спина наклонена** на несколько градусов назад. Такая поза позволяет разгрузить позвоночник, улучшить кровообращение в зоне между туловищем и бедрами
- **Руки свободно опущены** на подлокотники кресла. Локти и запястья расслаблены. Кисти имеют общую ось с предплечьями: не сгибаются и не разгибаются. **Работают только пальцы.** Бедра находятся под прямым углом к туловищу, колени - под прямым углом к бедрам. Ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке.



Организация рабочего места

- Освещение при работе с компьютером - приглушенный рассеянный свет.
- Поставьте стол так, чтобы окно не оказалось перед вами. Экран монитора должен быть абсолютно чистым;
- Если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. Протирайте экран монитора минимум раз в неделю, следите за кристалльной прозрачностью очков каждый день.
- Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо
- Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз или чуть ниже. Экран монитора должен быть удален от глаз минимум на 50-60 сантиметров.
- Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы "вблизи" и "для дали".



Будьте здоровы



Физминутка

Компьютеры и здоровье: анализ совместимости

Компьютер и зрение.

Как влияет компьютер на зрение, почему ухудшается зрение при работе на компьютере, что такое компьютерный зрительный синдром, что нужно делать, какие существуют средства защиты глаз, чтобы сохранить зрение?

Основные правила гигиены зрения

- ▣ **Комфортное рабочее место** Оно должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза..
- ▣ **Специальное питание для глаз.** Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук.
- ▣ **Какие препараты способны улучшить зрение.** Полезны для глаз витамины (особенно комплексные поливитамины, в которых витамины сочетаются с микроэлементами: цинком, кальцием), все препараты на основе черники. При заболеваниях глаз стоит раз в год принимать курс рыбьего жира.
- ▣ **Гимнастика для глаз.** Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаз, но лучше те же 10 минут отдохнуть по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха.
- ▣ **Наибольшую пользу гимнастика** для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. В этих случаях с помощью правильной тренировки глазных мышц вполне возможно добиться некоторого улучшения зрения, восстановления его остроты, предотвратить развитие более серьезных болезней глаз.

- Желательно выполнять "глазной" комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут. Можете также попробовать упражнения из йоги, старинной славянской медицины.
- **Снять усталость, предотвратить болезни глаз** помогают компрессы, промывания глаз черным и зеленым чаем, теплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки.
- **Регулярно проверяйте свои глаза**, посещайте окулиста не реже чем раз в год. Регулярная проверка зрения специалистом поможет выявить возможные проблемы на самых ранних стадиях и принять меры профилактики задолго до того, как проблемы с вашими глазами, как говорится, станут видны невооруженным глазом.

Будьте здоровы



Физминутка

Нарисован рисунок, который можно нарисовать одним росчерком, не отрывая карандаша от листа бумаги. Предлагается глазами «нарисовать» этот рисунок, или «нарисовать» носом в воздухе этот рисунок с движением головы



Комплекс упражнений для улучшения зрения

- Горизонтальные движения глаз: направо - налево.
- Движение глазами вертикально вверх-вниз.
- Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
- Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
- Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
- Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
- Частое моргание глазами.
- Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.
- Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

Самостоятельная работа

1 вариант.

- 1) К какому заболеванию может привести длительное нахождение в одной позе?
- 2) Каково оптимальное расстояние от монитора до глаз?
- 3) Скажите, сколько времени в день вы проводите за компьютером?
- 4) По вашему мнению, компьютер приносит больше пользы или вреда?

2 вариант.

- 1) Где должен находиться центр экрана?
- 2) Где должны располагаться монитор и клавиатура относительно пользователя?
- 3) Скажите, сколько времени в день вы проводите за компьютером?
- 4) По вашему мнению, компьютер приносит больше пользы или вреда?

ПРОВЕРКА

1 вариант.

- 1) *остеохондроз, а у детей - сколиоз*
- 2) *минимум на 50-60 сантиметров.*

2 вариант.

- 1) *Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз или чуть ниже*
- 2) *Монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо*

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

Будьте здоровы



Автор презентации является участником конкурса компьютерных презентаций проводимого на сайте

[«Информатика в школе»](#)

www.inf777.narod.ru

при спонсорстве издательского дома
«Питер»