



# Как правильно сидеть за компьютером

---

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛ:

ЗОЛОТУХИН ДЕНИС

РАБОТУ ПРОВЕРИЛ:

ТЕРЕНТЬЕВ Д.Ю.

**Как сохранить здоровье, сидя за компьютером. Вас интересует эта тема? Вы совершенно правы! Человеку, много времени проводящему у монитора, надо знать, портит ли компьютер здоровье.**

**За последние годы компьютер превратился из устройства для профессионалов в самый обыденный предмет. Множество людей постоянно общается с ним. За всю историю человек еще не имел дела с таким воздействием, режимом нагрузок, как при работе с компьютером, организм и сознание просто не успели адаптироваться. Как правильно выбрать компьютер и программы, как пользоваться компьютером, чтобы не навредить здоровью?**

# Содержание

Конфигурация ПК и ПО

---

Организация рабочего места

Основные вредные факторы, действующие  
на человека

Психологические симптомы Интернет – зависимых людей  
Влияние ПК на психику детей

Как долго можно работать за компьютером?  
Авторы проекта

***Важно выбрать оптимальную конфигурацию компьютера, качественное программное обеспечение и правильно организовать рабочее место.***

Кроме того, есть специфические правила работы на компьютере, соблюдение которых поможет вам избежать многих проблем.



**Конфигурация компьютера должна соответствовать решаемым задачам, незачем переплачивать за возможности, которыми вы в обозримом будущем не собираетесь пользоваться.**

---

Монитор больше всего влияет на здоровье. **Покупайте лучший монитор, какой можете себе позволить.**

- Подобрать качественное программное обеспечение, правильно его настроить еще важнее, чем купить хорошее "железо".

- Обращайте внимание не только на функциональные возможности и стоимость программ, но и на то, насколько они удобны в работе и не утомляют глаза, каковы возможности их настройки.



***Очень важная задача - правильно организовать рабочее место.***

Удачное расположение его компонентов, правильная поза при работе за компьютером позволят серьезно уменьшить неприятные последствия для здоровья.



Большинство пользователей компьютеров уделяет мало внимания своему рабочему месту. Если появляются деньги, российский пользователь скорее купит современный процессор, чем новый стол или подставку для монитора.

Часто рабочее место бывает неправильно организовано. Монитор установлен низко, неудачно относительно источников света, руки неудобно лежат на клавиатуре... В результате со временем пользователи начинают жаловаться на проблемы со здоровьем и повышенную утомляемость.

---

***Не экономьте на своем рабочем месте - это обернется экономией на своем здоровье.***

**Освещение при работе с компьютером** должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант - приглушенный рассеянный свет.

---

Поставьте стол так, чтобы окно не оказалось перед вами. Если это неизбежно, купите плотные шторы или жалюзи, которые отсекут свет. **Экран монитора должен быть абсолютно чистым.**

**Располагайте монитор и клавиатуру** на рабочем столе прямо, ни в коем случае не наискосок.

**Центр экрана** должен быть примерно на уровне ваших глаз или чуть ниже.

**Экран монитора** должен быть удален от глаз минимум на 50-60 сантиметров.



## **Уровень электромагнитного излучения**

сбоку и сзади монитора выше, чем спереди. Установите компьютер в углу комнаты или так, чтобы не работающие на нем не оказывались сбоку или сзади от монитора.

### **Отрегулируйте расположение монитора.**

Центр экрана должен быть примерно на уровне глаз или чуть ниже, чтобы вы удобно сидели на стуле, не нагибая голову, не скрючивая позвоночник.

### **Правильная 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.



Приобретите **удобное рабочее кресло**, которое позволит без усилий сохранять правильную позу за компьютером.

---

Важный фактор эргономики - **шум на рабочем месте**. Системные блоки заметно шумят, а винчестеры особенно старых моделей "подвыывают". Если вы подолгу работаете с таким компьютером, э. \_ станет фактором повышенной утомляемости



**"Звуковое оформление" рабочего места** важно для длительной эффективной работы. Исключите посторонний шум. С другой стороны приятная музыка, специально подобранное звуковое оформление могут повысить эффективность работ

Улучшить условия труда за компьютером поможет насыщение воздуха отрицательными ионами с помощью ионизаторов воздуха или **проветривания помещения.**



*Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:*

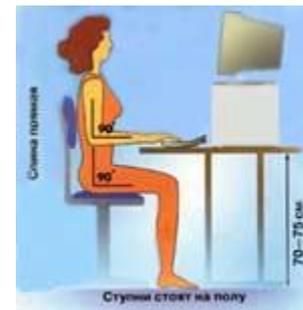
сидячее положение в течение длительного времени;

воздействие электромагнитного излучения монитора;

утомление глаз, нагрузка на зрение;

перегрузка суставов кистей;

стресс при потере информации.



# ***Как уменьшить неприятные последствия долгой работы за компьютером?***

---

Вы сидите за компьютером с хорошим монитором.

Устанут ли ваши ***глаза?***

Важно расположение монитора относительно глаз, источников освещения, высота кресла.



Работая на компьютере, **каждый час** **делайте десяти минутный перерыв**, во время которого посмотрите вдаль, встаньте с кресла, сделайте комплекс упражнений или просто походите.

---



## *Электромагнитное излучение.*

---

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.



## *Воздействие 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.



## ***Перегрузка суставов кистей рук.***

Нервные окончания подушечек

пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.



## ***Стресс при потере информации.***

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.



# **Влияние компьютера на психику человека**



Длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной система; на зрении и костно-мышечном аппарате человека... Что это может означать для простого человека? Все что угодно! От испорченного зрения до варикозного расширения вен на ногах. Компьютер является лишь еще одним звеном в цепи: недостаточный отдых, малоподвижный образ жизни, неорганическое питание и т.д.

На психику в первую очередь влияют более, так сказать, виртуальные вещи - игры и Интернет. Это то что "затягивает", то, от чего невозможно оторваться, то, без чего многие больше не представляют своей жизни - это маниакальная зависимость от Интернета или от игр.



## *Психологические симптомы Интернет-зависимых людей:*

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.

хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

## ***Опасными сигналами являются также:***

навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;

предвкушение следующего сеанса он-лайн;

увеличение времени, проводимого он-лайн;

увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.



*Дети быстро приспосабливаются к окружающему миру и к миру компьютеров тоже. Многие изменения можно не заметить сразу, "невооруженным глазом" (их сможет определить только опытный педагог или психолог).* Например, это может отражаться на их эмоциональном плане, может наблюдаться повышенная агрессивность, вспышки насилия. Другое наблюдение - дети перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщают и анализируют информацию.

Компьютер может стать причиной долговременных нарушений в области психического и интеллектуального развития детей. У так называемого компьютерного поколения хуже работают некоторые виды памяти, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

---



# **Как долго можно работать за компьютером?**

<b>Контингент</b>	<b>Продолжительность работы</b>
1 класс	10 минут
2-5 класс	15 минут
6-7 класс	20 минут
8-9 класс	25 минут

10-11 класс	30 минут на первом часу учебных занятий 20 минут – на втором
Студенты 1-го курса	1 час
Старшекурсники	2 часа с перерывом на 15-20 минут
Преподаватели ВУЗов и школ	4 часа в день
Инженеры, обслуживающие учебный процесс	6 часов в день



---

***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***

---

***Работайте на  
компьютере  
и будьте здоровы!***

# *Авторы*

**Елина Вероника –**

10 «а» класс ГОУ СОШ 911 города  
Москвы

**Краснокутская Екатерина –**

10 «а» класс ГОУ СОШ 911 города  
Москвы

*Руководитель проекта*

**Стулина Галина Александровна –**  
учитель информатики ГОУ СОШ 911 города  
Москвы

