АНОО «Ногинская гимназия»

Компьютер вреден – миф или реальность?

Урок подготовила
учитель ОБЖ
Воробьева Маргарита Федоровна

Содержание

- Актуальность проблемы
- Вредные факторы, влияющие на здоровье человека во время работы за компьютером
- Профилактика заболеваний

Вредные факторы при работе за компьютером

Посадка, негативно влияющая на здоровье

Нагрузка на зрение

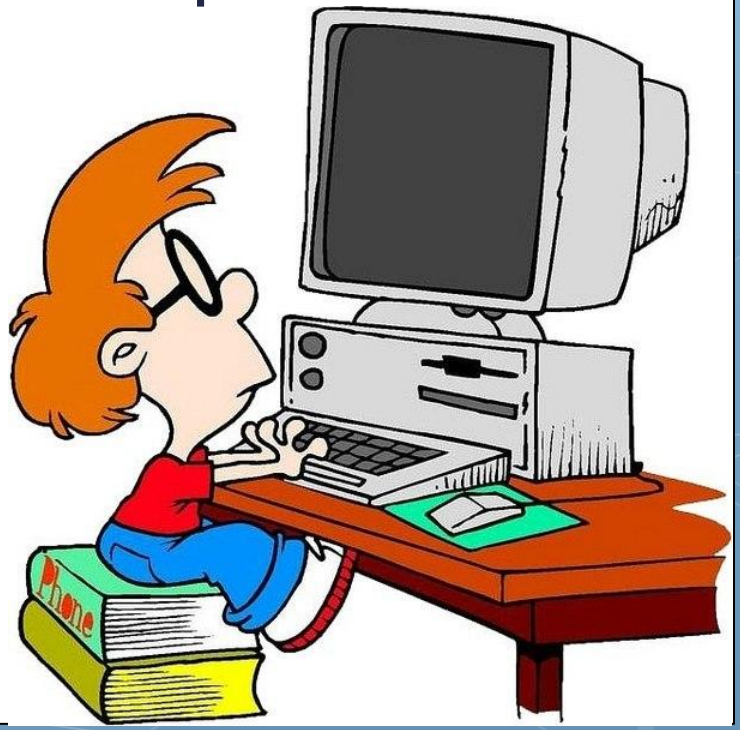
- *Синдром «сухого» глаза из-за редкого моргания*
- *Напряжение мышц глаза*
- **Плохое освещение**
- **Очень яркий/темный экран**
- **Электромагнитное излучение – миф!**

Нагрузка на позвоночник

- Неправильная позиция на рабочем месте
- Сидячее положение в течение длительного времени

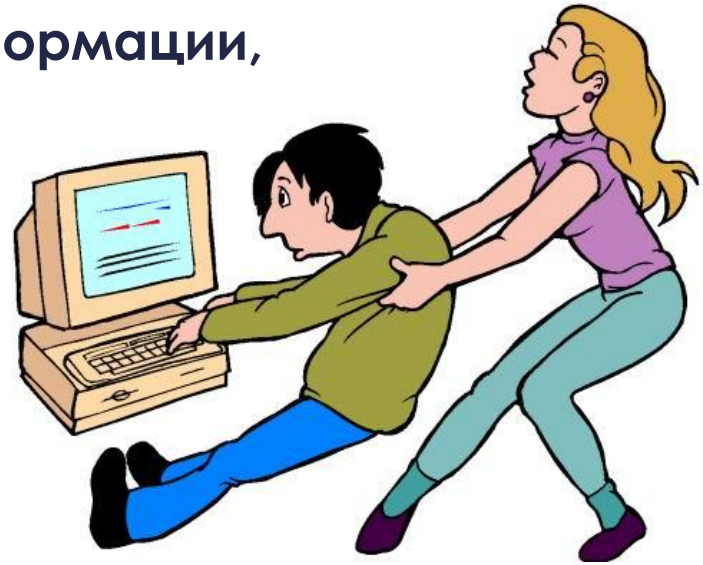
Нагрузка на суставы кистей

- Неправильное положение рук
- Печатание в течение длительного времени



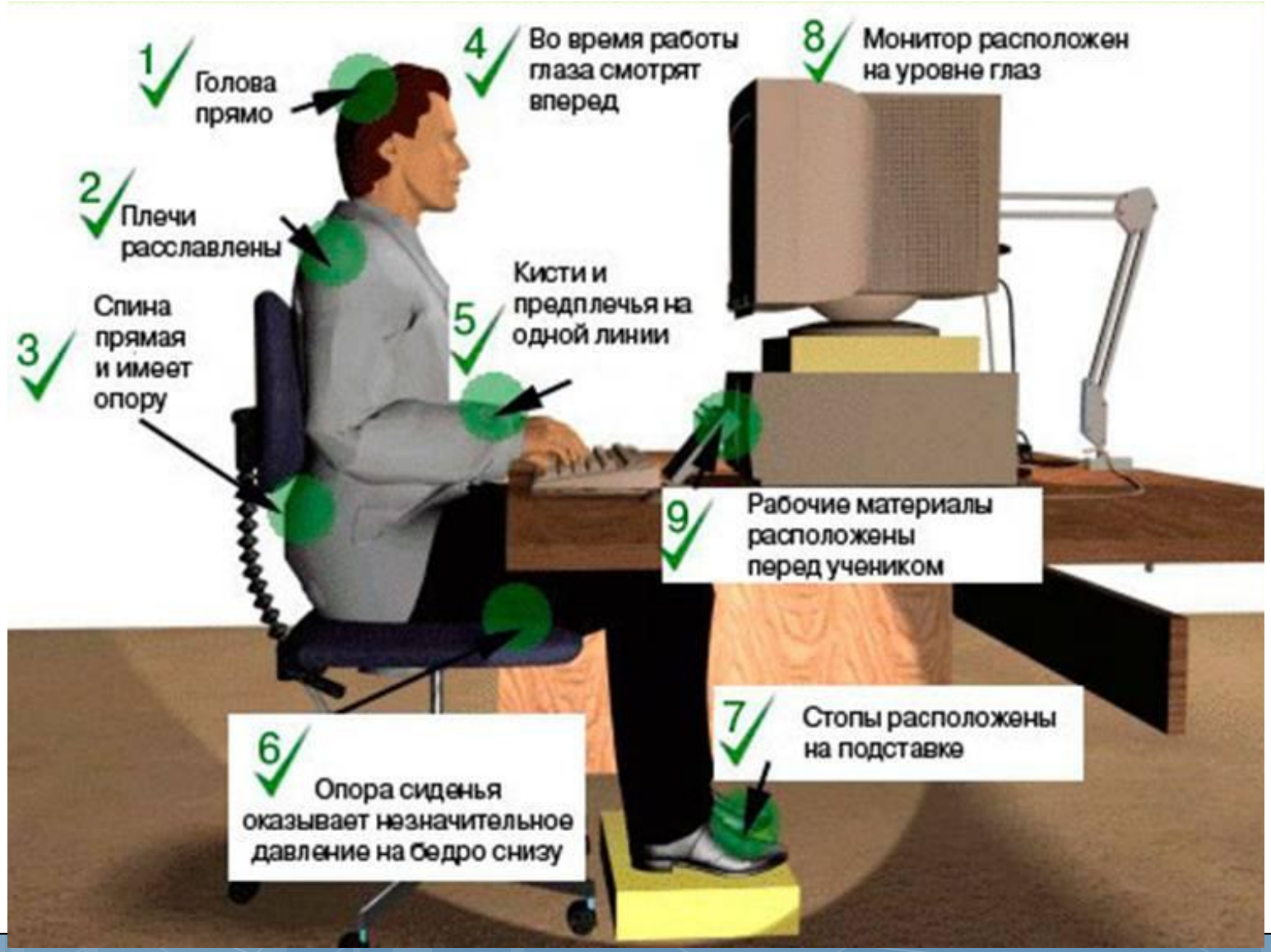
Причины расстройства психики и компьютерной зависимости

- Чрезмерное увлечение играми и интернетом
- Постоянная концентрация внимания
- Отказ от других источников информации, способов общения, творчества с помощью реальных объектов.



Профилактика заболеваний

Правильная посадка за компьютером



Профилактика заболевания глаз и головной боли

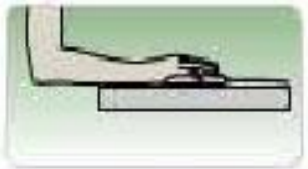
- Естественный свет должен падать слева.
- Делать перерывы каждые 15-20 минут.
- В перерывах проводить гимнастику для глаз.
- Оптимальные настройки монитора

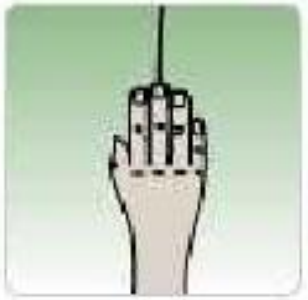
Профилактика заболеваний позвоночника

- Следите за позой, в которой вы сидите. Старайтесь, чтоб она не напоминала со стороны «вопросительный знак»
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, укрепляющими мышцы спины
- Не пропускайте уроки физкультуры.

Профилактика повышенной нагрузки на суставы кистей

- Выполнять упражнения для кистей рук: встряхнуть кисти рук, сжимать пальцы в кулак, вращать кулаками, раскрывать ладонь, надавливая на пальцы.
- Использовать во время печати все пальцы обеих рук.
- Следите за положением рук при работе, оно должно быть удобным
- Подберите себе эргономичную «мышь»





Профилактика расстройства психики и компьютерной зависимости

- Старайтесь не переутомляться. Постоянное напряжение порождает стрессы и депрессию
- Периодически сохранять информацию во время работы.
- Больше общайтесь с членами семьи и друзьями, увеличьте количество времени проводимое за книгами, на свежем воздухе.
- Психологи рекомендуют завести домашнего питомца (собаку)

Спасибо за внимание