

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!**



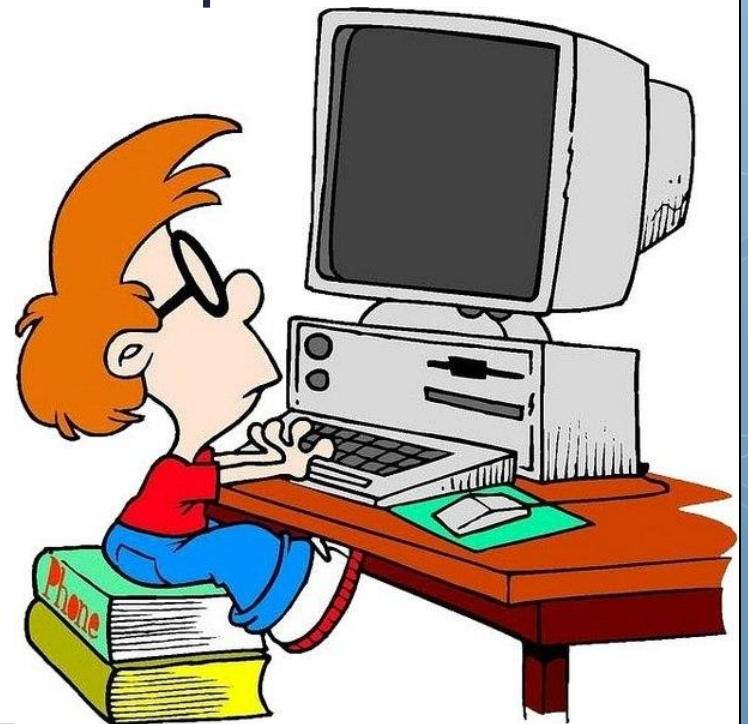
Нагрузка на позвоночник

- ▣ **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

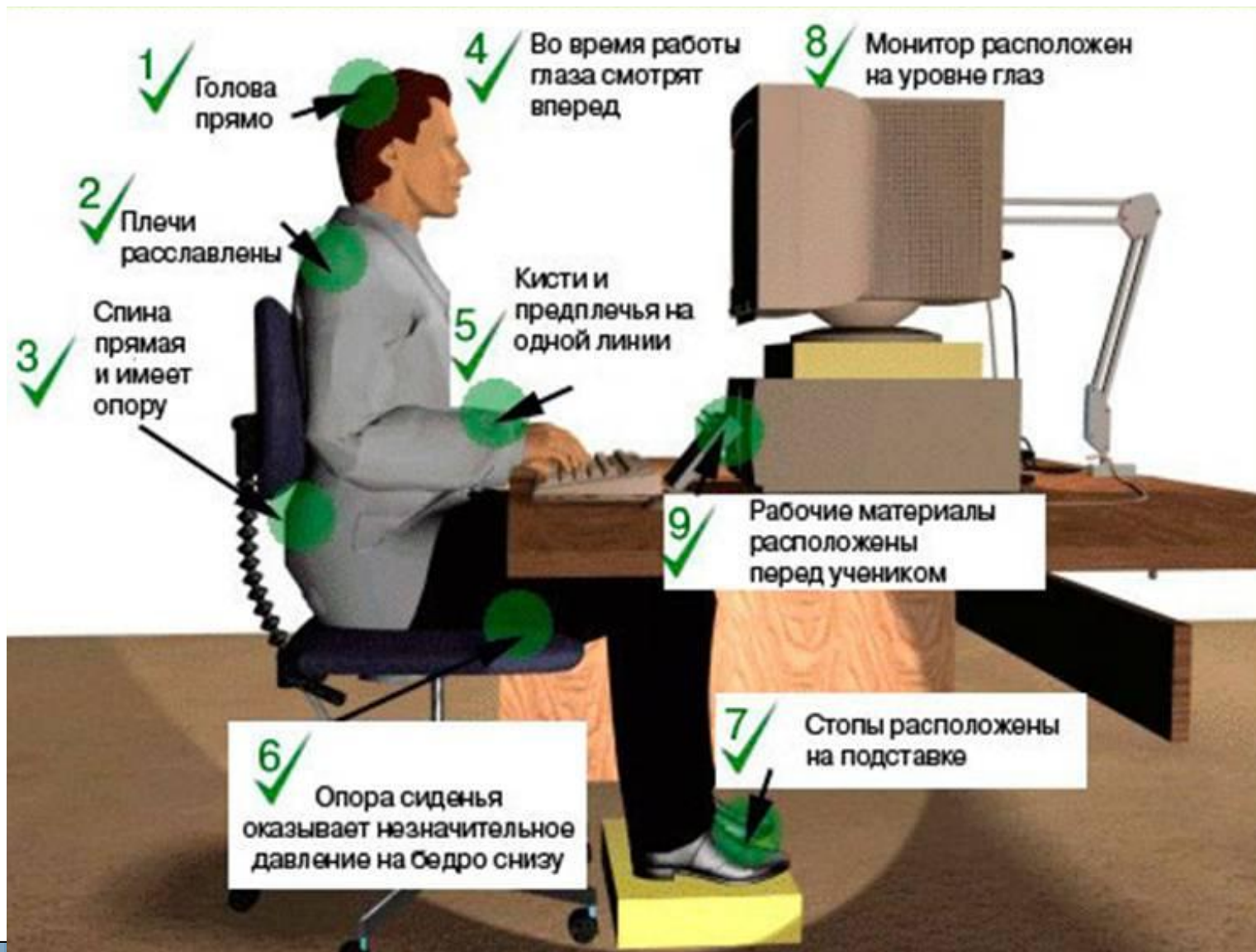
- ▣ Чрезмерное увлечение играми и интернетом
- ▣ Постоянная концентрация внимания
- ▣ Отказ от других источников информации, способов общения, творчества с помощью реальных объектов.



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

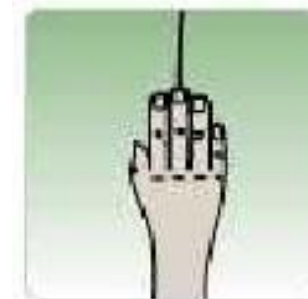
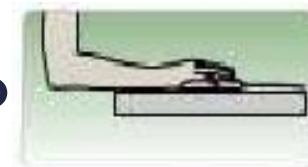


Профилактика заболеваний ПОЗВОНОЧНИКА

- ▣ 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**

