

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!



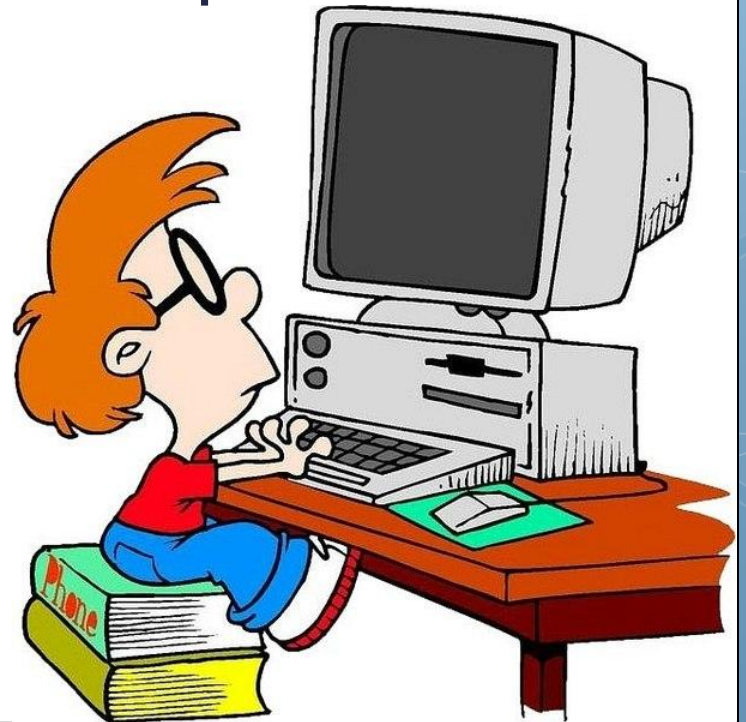
# Нагрузка на позвоночник

- ▣ **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.

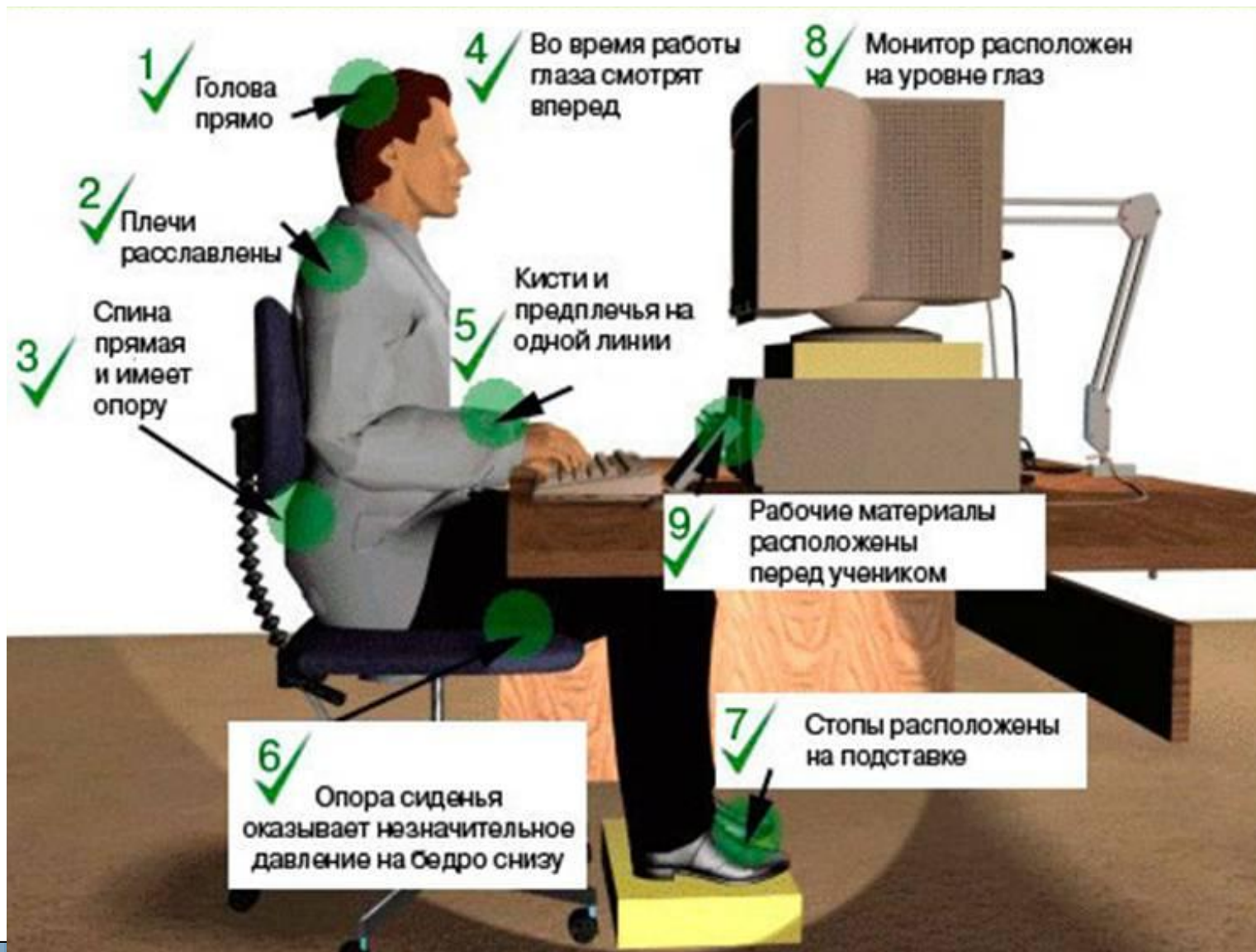




# Профилактика заболеваний



## 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

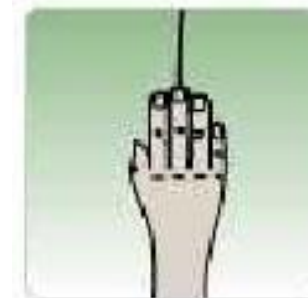
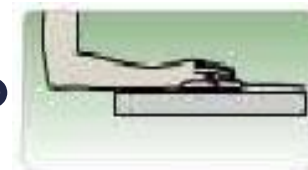


# Профилактика заболеваний ПОЗВОНОЧНИКА

- ▣ 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**

