

# Компьютер и его влияние на здоровье

Преподаватель – организатор ОБЖ  
ДЕГТЯРЁВ А. И.

# Использование компьютера

В настоящее время компьютер стал неотъемлемой частью повседневной жизни человека. **Компьютеры внедряются в учебный процесс**, так как это неизбежно и необходимо. Они помогают человеку более быстро и точно находить решение различных задач, позволяют хранить и получать необходимую информацию, но при этом нужно соблюдать определённые **меры предосторожности**, чтобы не повредить своё здоровье.

# Время работы за компьютером

Для профилактики переутомления время работы на компьютере регламентируется с учётом возраста человека. Установлена **общая безопасная продолжительность** нахождения перед экраном учащихся подросткового возраста - не более **1 ч в день**. При этом школьники 5-6 классов должны делать перерывы в работе с компьютером **через каждые 25 мин работы**.

После занятий на компьютере следует **воздержаться от просмотра телепередач в течение 2-3ч**.

# Требования к рабочему месту

Освещение в комнате должно быть таким, чтобы по сравнению с ним **свечение экрана не было ни слишком ярким, ни слишком слабым** . При работе с компьютером положение монитора должно **соответствовать направлению взгляда**, а середина экрана монитора располагаться на горизонтали, проведённой на уровне глаз или на 10-20 см ниже. Экран монитора должен быть установлен на таком уровне, при котором взгляд по горизонтали направлен на расстоянии **не менее 50-60 см от глаз**

# Гимнастика за компьютером

**Хорошей профилактикой**  
**переутомления** при работе с  
компьютером может служить  
выполнение **специальных**  
**упражнений для глаз и тела.**

Приведём ряд упражнений  
из книги врача-ортопеда И.  
Степановой «Гимнастика за  
компьютером».

# Упражнения

1. И. п. (исходное положение)-сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях. Отведите прямую правую руку в сторону, разверните корпус, провожая ладонь взглядом, -вдох, положите руку снова на колено-выдох. Затем движение левой рукой. **(Активизирует дыхание, снимает напряжение мышц грудного и шейного отделов).**
2. И. п.-то же. Согнуть руки в локтях, сжимая пальцы в кулак. Носки ног приподнять над полом и потянуть на себя. Опуская руки в исходное положение, приподнять пятки над полом, сделать перекат с пяток на носки. **(Улучшает периферическое кровообращение).**

**3. И. п.- кисти к плечам. Делать круговые движения локтями назад и вперед. (Укрепляет грудной отдел позвоночника и благотворно влияет на сердце).**

**4. И. п.-руки в замок, кисти захватывают предплечья. Делать круговые движения перед собой вправо и влево. (Разминаются затекшие плечи, лопатки, грудные мышцы, улучшается работа суставов).**

**5. И. п.-сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях. Согнуть ногу, обхватив колено руками, подтянуть колено к животу, затем выпрямит ногу вперед и опустить на пол. (Улучшает кровообращение в органах малого таза, препятствует застою крови).**

**6. И. п.- то же. Согнутую в колене ногу отставить в сторону, делая как бы шаг в сторону, затем вернуться в И. п. (Улучшает кровообращение в органах малого таза, препятствует застою крови).**



**7. И. п.-руки согнуты, кулаки крепко сжать, положить на грудь. Выпрямить руки вперёд, в стороны и вверх.**

**(Разминает мышцы рук, грудной клетки и спины).**

**8.И. п.-прямые руки вытянуты перед собой. Делать руками плавательные движения, имитирующие брасс, при этом старайтесь потянуться вперёд и в стороны.(Обеспечивает лёгкий массаж сердца, улучшая его работу.)**