

НАШ ОТВЕТ ЛЮБИТЕЛЯМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

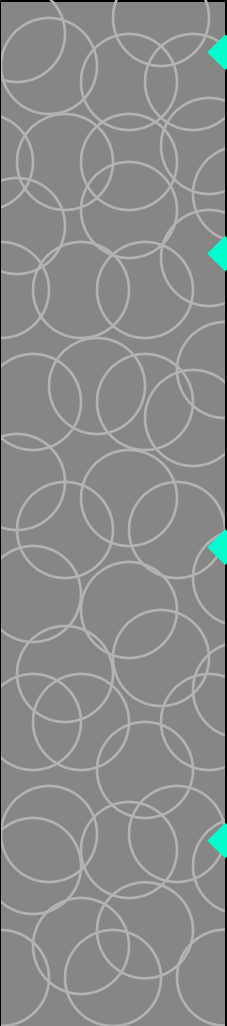


Работа по ОБЖ учащихся 8 класса
Даньковской основной школы





Это хорошо или плохо?

- 
- ◆ В настоящее время все больше и больше появляется любителей компьютерных игр ;
 - ◆ Происходит настоящее «зомбирование» при помощи различных «стрелялок» и «ходилок»;
 - ◆ На массовом рынке компьютерных игр доля развивающих и познавательных игр весьма невелика;
 - ◆ Страдает как физическое, так и психическое здоровье.

Чтобы еще больше привлечь к компьютерным играм:



- ◆ разработчики и производители оборудования проводят самые различные мероприятия.

Судите сами о размахах.

Видели столько оборудования в школе?



Чем опасен для нас компьютер?

- ◆ Компьютер - высокотехнологичное технически хорошо продуманное устройство, но вместе с тем очень опасное. Иногда опасность реальна, а иногда, он незаметно воздействует на Ваше здоровье и психику.

Воздействие на зрение

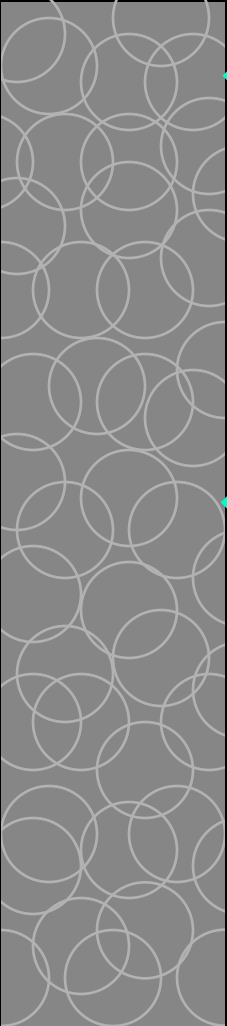
- ◆ **Преломление.** Искажение изображения происходит в связи с тем, что лицевое стекло монитора очень толстое, для безопасности на случай разрушения кинескопа. Дополнительное преломление вносит также защитный экран.
- ◆ Растр. Изображение состоит из точек и строк.
- ◆ Мелькание. Изображение формируется кадрами как в телевизоре.
- ◆ Свечение. Свечение изображения не естественно и происходит дополнительное утомление глаз.
- ◆ **Профилактика:** чаще моргать, периодически отвлекаться (смотреть в окно, в даль...), делать гимнастику для глаз. Периодически протирать монитор и защитный экран. Приобрести качественный монитор. При наборе текста стараться, как можно меньше смотреть на монитор.

Излучение микроволновое (радиация).

- ◆ В основном воздействует на человека сидящего около монитора.
- ◆ Альфа излучение.
- ◆ Бета излучение.
- ◆ Гамма излучение.
- ◆ **Профилактика:** на мониторах без защиты (уровень защиты ниже MPR II) обязательно использовать защитные экраны, сидеть как можно дальше, от монитора, но не далее 70 см. Правильно организовать рабочие места (не рекомендуется располагать мониторы встречно или близко друг к другу). Выполнять рекомендации по организации рабочего времени. Использовать "Screen saver-ы" отключающие монитор компьютера, если им долгое время не пользуются.

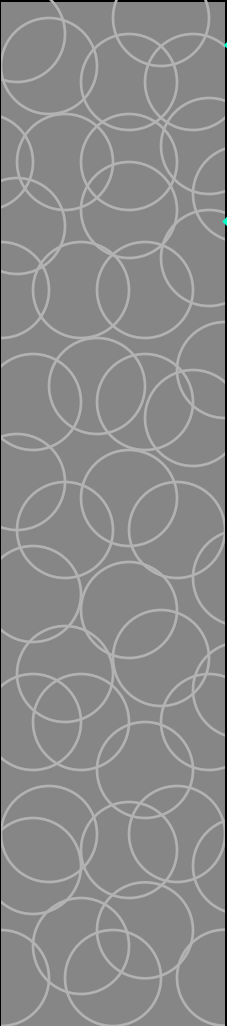


Излучение электромагнитное

- 
- ◆ от 0 до 40000Гц (излучение сети, излучение строчного трансформатора). Действует на небольшом расстоянии. До 20-30см по периметру.
 - ◆ **Профилактика:** правильная организация рабочего места и времени, монитор желательно располагать тыльной стороной к стене, не сидеть близко к монитору, силовой проводке.

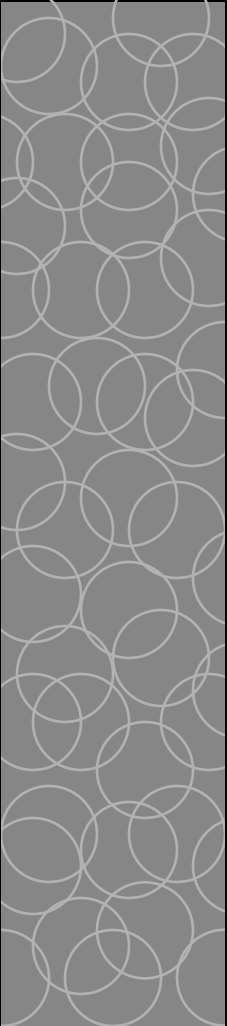


Высокое напряжение

- 
- ◆ от 110 до 50000В (в неисправных блоках может сохраняться длительное время).
 - ◆ **Профилактика:** надежное заземление (зануление), провода и разъемы должны быть недоступными для случайного касания, располагайте компьютер на безопасном расстоянии от другого оборудования и отопительных батарей (исключить возможность одновременного касания компьютер - оборудование, компьютер - батарея при неисправном заземлении возможен удар током), не касаться токоведущих частей под напряжением, не использовать компьютер в сырых помещениях.

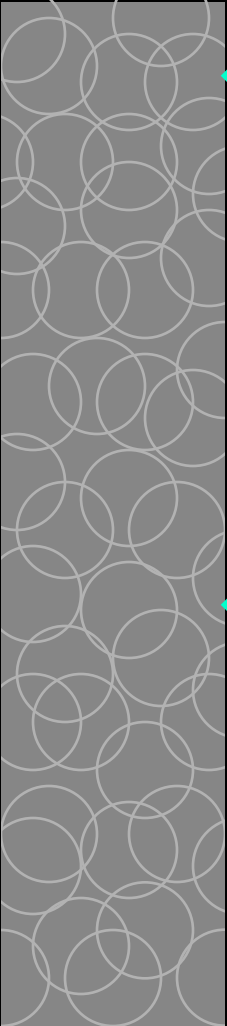


Воздействие на осанку.

- 
- ◆ Неправильная организация рабочего места может привести к быстрому утомлению, искривлению позвоночника...
 - ◆ **Профилактика:** правильная организация рабочего места и времени, гимнастика.

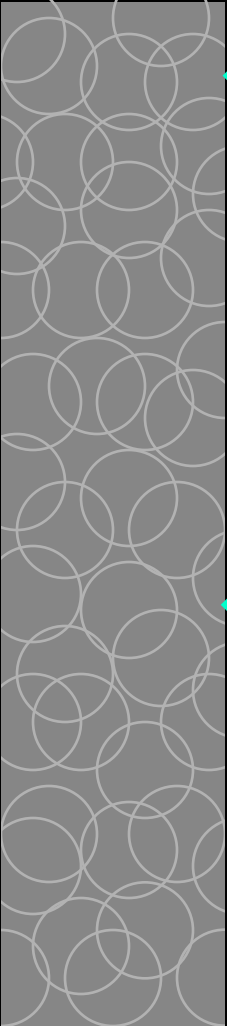


Компьютерные вирусы

- 
- ◆ **Компьютерные вирусы**, влияющие на здоровье: плавающие линии, плавающая четкость, инфразвуки, ультразвуки, "двадцать пятый кадр", стресс от потери информации...
 - ◆ **Профилактика**: использовать только сертифицированные (не пиратские версии) программ, антивирусный контроль.

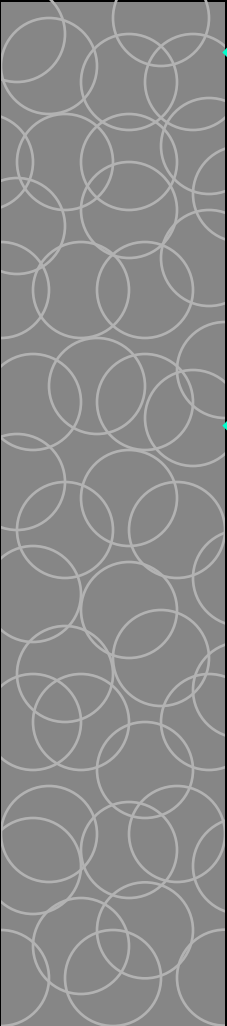


Артрит.

- 
- ◆ При работе с мышкой и клавиатурой более всего задействованы - указательный и средний пальцы, мышцы запястья и предплечья, что может вызвать болезнь суставов.
 - ◆ **Профилактика:** правильная организация рабочего места и времени, гимнастика, распределение нагрузки на все пальцы (десятипальцевый - слепой метод печати).



Ионизированная пыль.

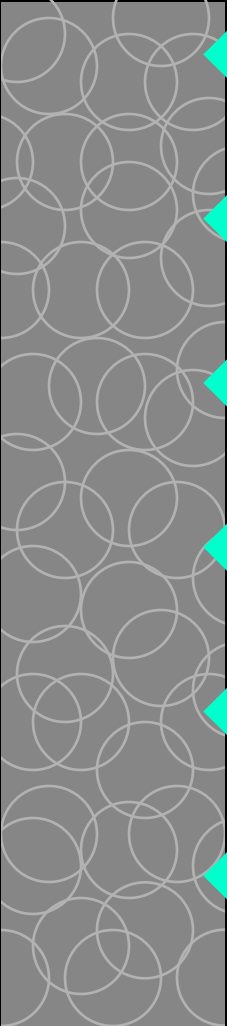
- 
- ◆ **Ионизированная (наэлектризованная) пыль** - сильный канцероген. Профессиональной болезнью программистов в 70-е годы была признана патология легких.
 - ◆ **Профилактика:** дышать носом, не пылить, протирать поверхности монитора от пыли, содержать рабочее место в чистоте, не курить за компьютером, во время перерывов выходить из комнаты, где находятся компьютеры, правильно организовать рабочее место.

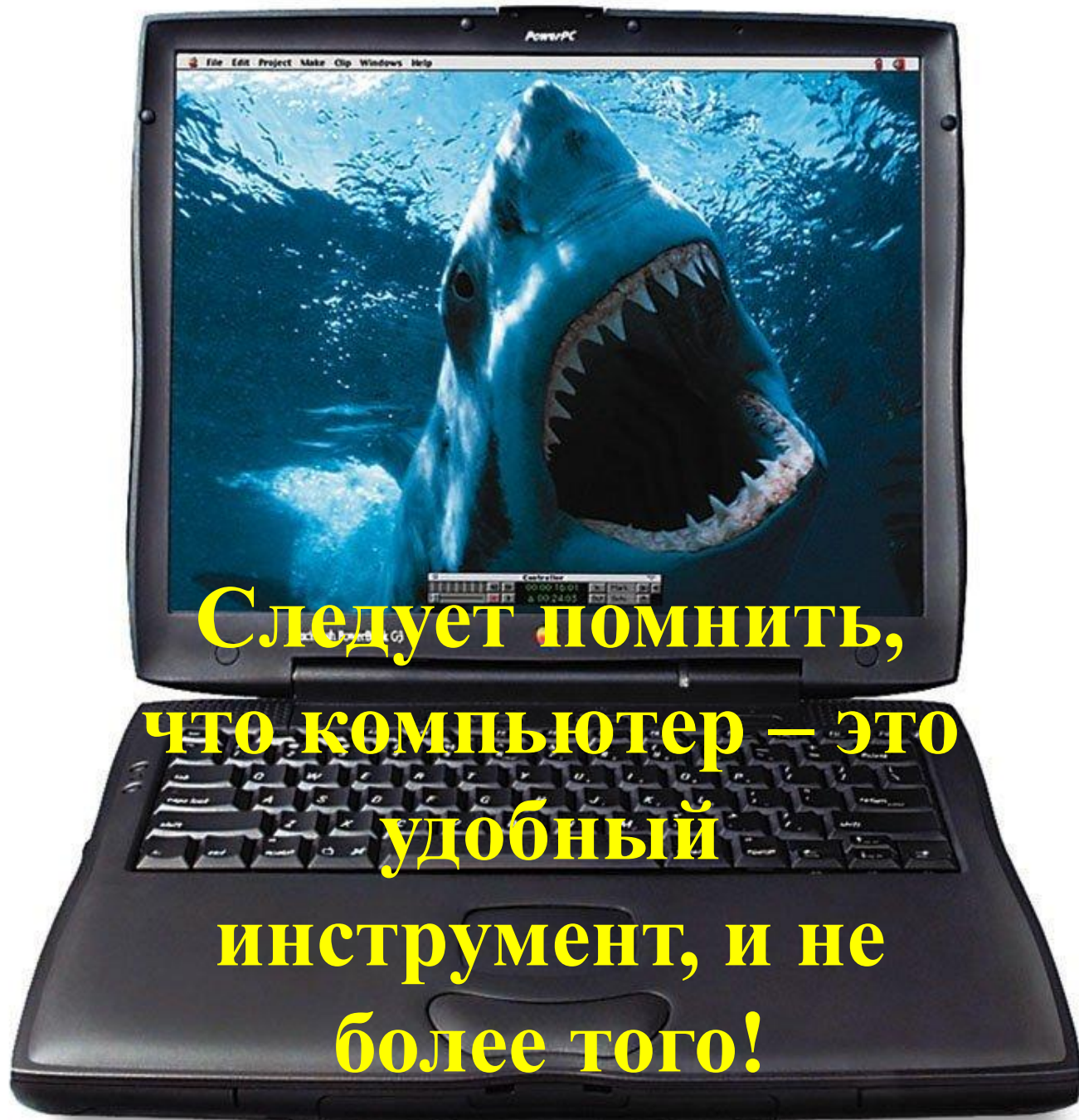
Компьютерные игры (Интернет).

- ◆ Из потребности разрядиться, расслабиться, они иногда постепенно перерастают в психологическую (с явными признаками наркотической - трясутся руки, бегают глаза...) зависимость.
- ◆ **Профилактика:** организовать рабочее время, мотивированно ограничивать количество игр, развивать чувство самоконтроля.

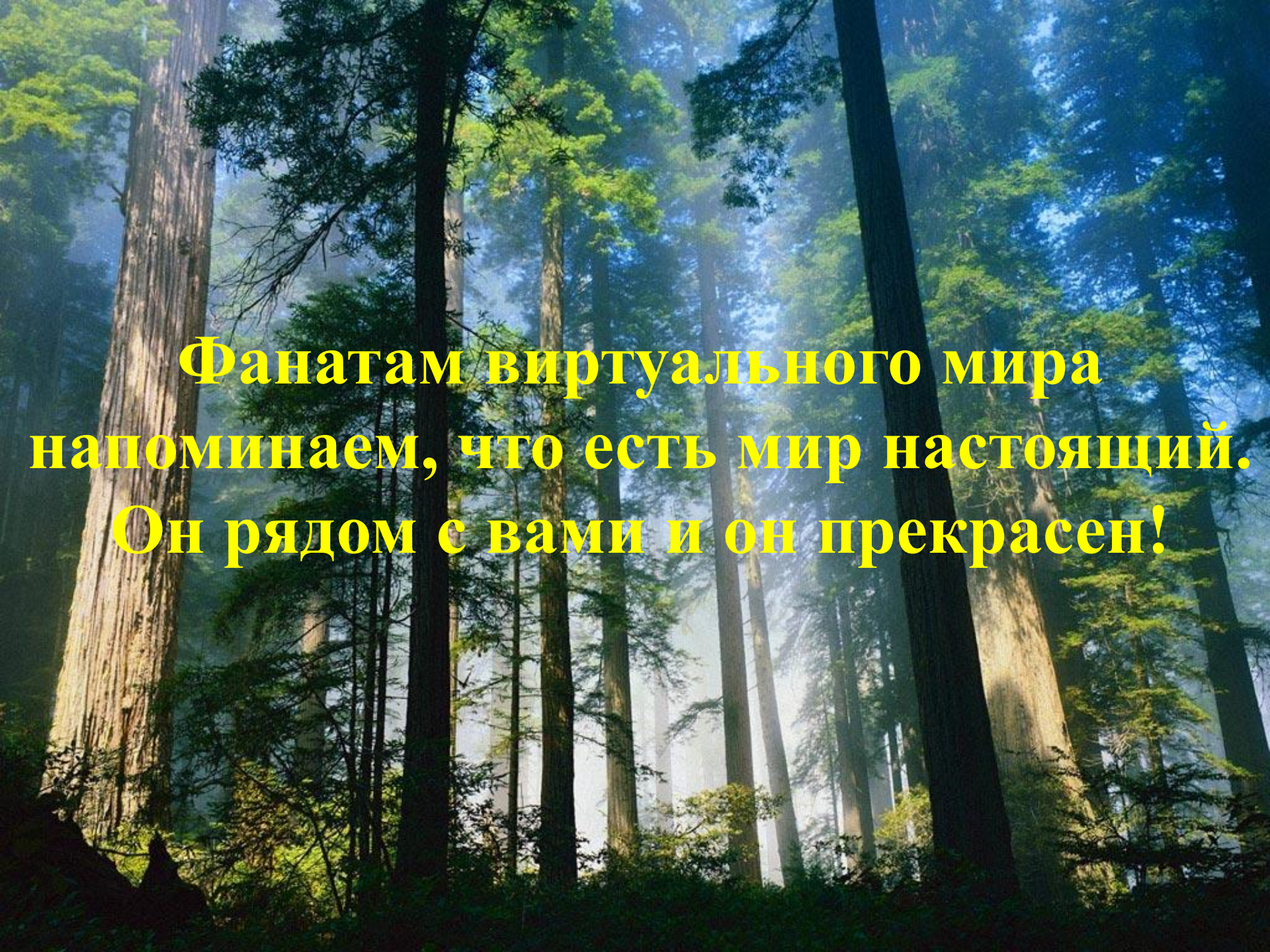


Субъективные жалобы пользователей ПК:

- 
- ◆ Резь в глазах;
 - ◆ Повышенная нервозность;
 - ◆ Повышенная утомляемость;
 - ◆ Расстройство памяти;
 - ◆ Выпадение волос;
 - ◆ Покраснение кожи.



**Следует помнить,
что компьютер — это
удобный
инструмент, и не
более того!**

A photograph of a dense forest with tall, thin trees. Sunlight filters through the canopy, creating a hazy, golden atmosphere. The text is overlaid in the center in a bold, yellow font.

**Фанатам виртуального мира
напоминаем, что есть мир настоящий.
Он рядом с вами и он прекрасен!**