

Специфические факторы, влияющие на здоровье

- **1. Излучение от компьютеров.**
- **2. Особенности условий зрительной работы.**
- **3. Изменение качества воздушной среды в помещении, где находится компьютер.**
- **4. Сидячее положение в течение длительного времени.**
- **5. Длительность и сложность различных видов работы.**

Влияние компьютера на здоровье человека

Microsoft
Windows

1. Нарушение зрения:

- «Компьютерный зрительный синдром» (computer vision syndrome) - астиенопия
- «Зрительные» жалобы :
- - затуманивание зрения (снижение остроты зрения);
- - замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно;
- - двоение предметов;
- - быстрое утомление при чтении.

- **«Глазные» жалобы:**
- **жжение в глазах;**
- **чувство "песка" под веками;**
- **боли в области глазниц и лба;**
- **боли при движении глаз;**
- **покраснение глазных яблок.**



- **Увеличивается риск глазных заболеваний: миопия (близорукость), дальнозоркость.**

- 2. Нарушение циркуляции крови.
- 3. Заболевания желудочно-кишечного тракта .
- 4. Нарушения ОДА:
 - - заболевания кистей рук;
 - - нарушение осанки или искривление позвоночника.
- 5. Заболевания нервной системы
- 6. Заболевания органов дыхания

Организация рабочего места ребенка



- **1. Качественный компьютер и видеоматериалы.**
- **2. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.**
- **3. Правильно организовать рабочее место:**
 - **- мебель должна соответствовать росту ребенка:**



- Для детей ростом от 115 до 130см рекомендуется стол высотой 54см, стул – с высотой сиденья 32см.
- Для детей ростом выше 130 см – соответственно 60 и 36 см.
- Стул должен быть с твердой спинкой.
- Сидеть на расстоянии не менее 50-70см от дисплея.
- Верхняя часть экрана должна быть на или ниже уровня глаз.



- **Поза ребенка – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. Опора для ног обязательна.**
- **Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.**

- **Печатаемые материалы:**
должны устанавливаться так,
чтобы избежать частых
движений головой, шеей или
глазами.
- **4. В помещении, где
используется компьютер, делать
ежедневную влажную уборку.**
- **5. До и после работы на
компьютере протирать экран
чистой тряпкой или губкой.**

- **6. Чаще проветривать комнату.**
- **7. Поставить недалеко от компьютера кактусы.**
- **8. Компьютерные программы должны соответствовать возрасту ребенка.**
- **9. Соблюдать временные нормы работы за компьютером.**
- **10. После каждого занятия делать с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.**