

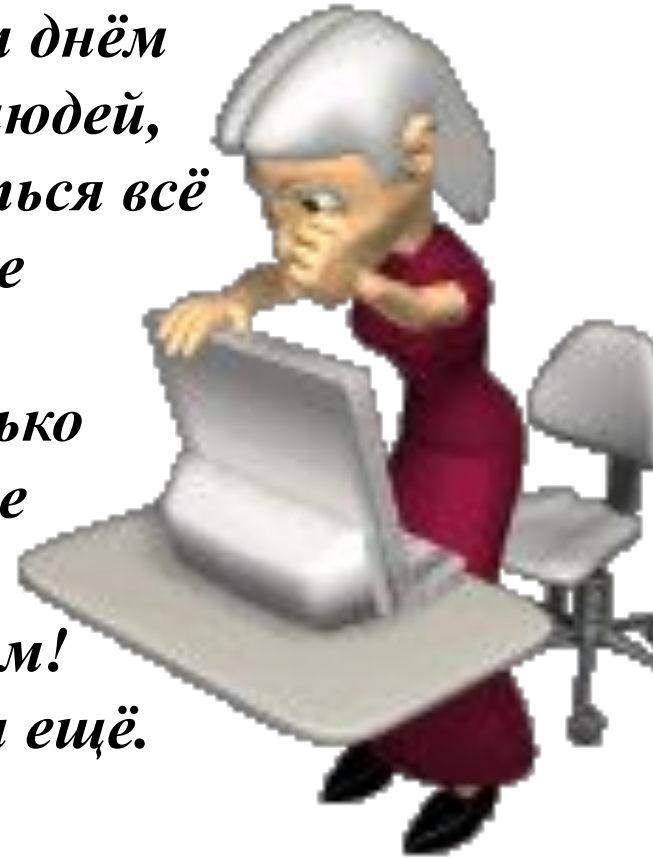
Неделя «Интернет-безопасность»

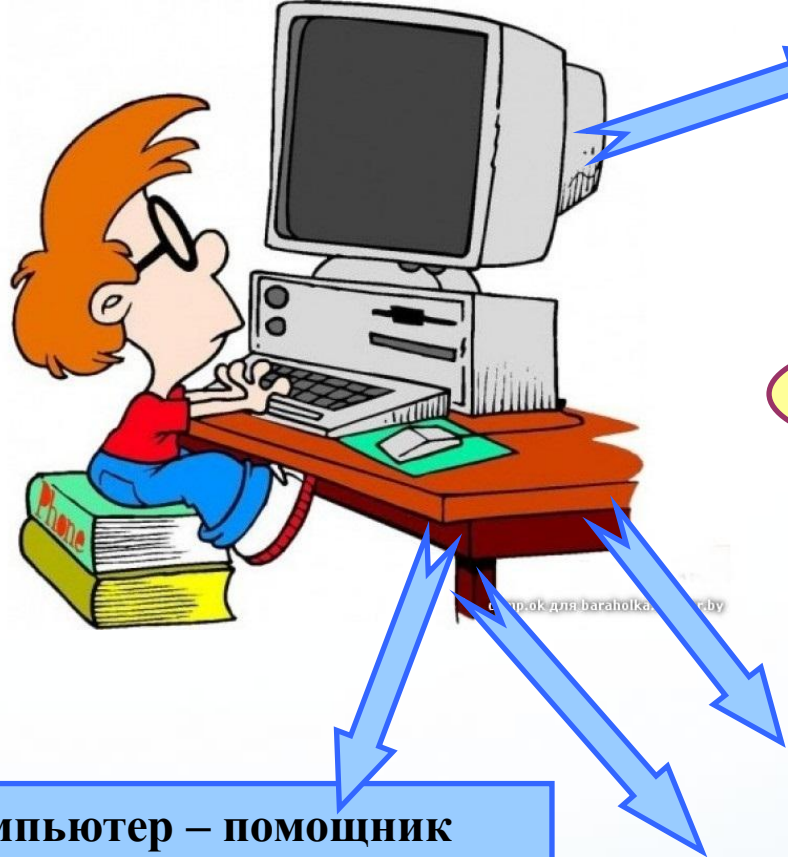


Выполнили:

**Саблин Евгений Александрович,
Лукьянченко Владимир Сергеевич,
ученики 9 класса,
МОУ «Головинская СОШ»
Руководитель: Носова Татьяна
Александровна, учитель физики**

Зависимость человека 21 века от компьютерной техники и доступа в Интернет стала слабым местом всего общества в целом. С каждым днём число его потребителей увеличивается и людей, которые уже без него не смогут, становится всё больше и больше. Но многие из них даже не подозревают к чему это может привести. Каждый пользуется Интернетом как только пожелает: некоторые для работы, а другие любят поиграть, повеселиться. А какое удовольствие просто бродить по вебсайтам! Невозможно остановиться, хочется ещё и ещё. Поистине всемирная паутина, которая затягивает и пленит. Мы восхищаемся этим достижением. Мы уверены в его абсолютной безопасности. Однако не всё столь безобидно!





Компьютер – популярное средство связи

Социальные сети

Голосовые звонки по всему миру

Электронная почта

Компьютер – популярная электронная игровая платформа

Компьютер – помощник в приобретении новых профессий

Компьютер – всемирный банк информации

Это напрямую связано и с Интернетом, потому что человек за компьютером будет проводить больше времени только тогда когда он будет находиться в Интернете, человека будет поглощать большое количество информации, общения, и он потеряет счёт времени, а здоровье будет ухудшаться с каждой минутой.

ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

СИДЯЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ В ТЕЧЕНИЕ
ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ

ЭРГОНОМИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

ПЕРЕГРУЗКА СУСТАВОВ КИСТЕЙ
РУК

ПОВЫШЕННАЯ НАГРУЗКА НА
ЗРЕНИЕ

ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ИЗЛУЧЕНИЯ



ВРЕДНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ

- ⊗ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ И ИНФРАКРАСНОЕ ИЗЛУЧЕНИЯ
- ⊗ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ
- ⊗ РЕНТГЕНОВСКОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ
- ⊗ СТАТИЧЕСКОЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО
- ⊗ МИГАНЬЕ И МЕРЦАНИЕ

Источники электромагнитных волн



ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ИЗЛУЧЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

значительные изменения гормонального состояния

специфические изменения биотоков головного мозга

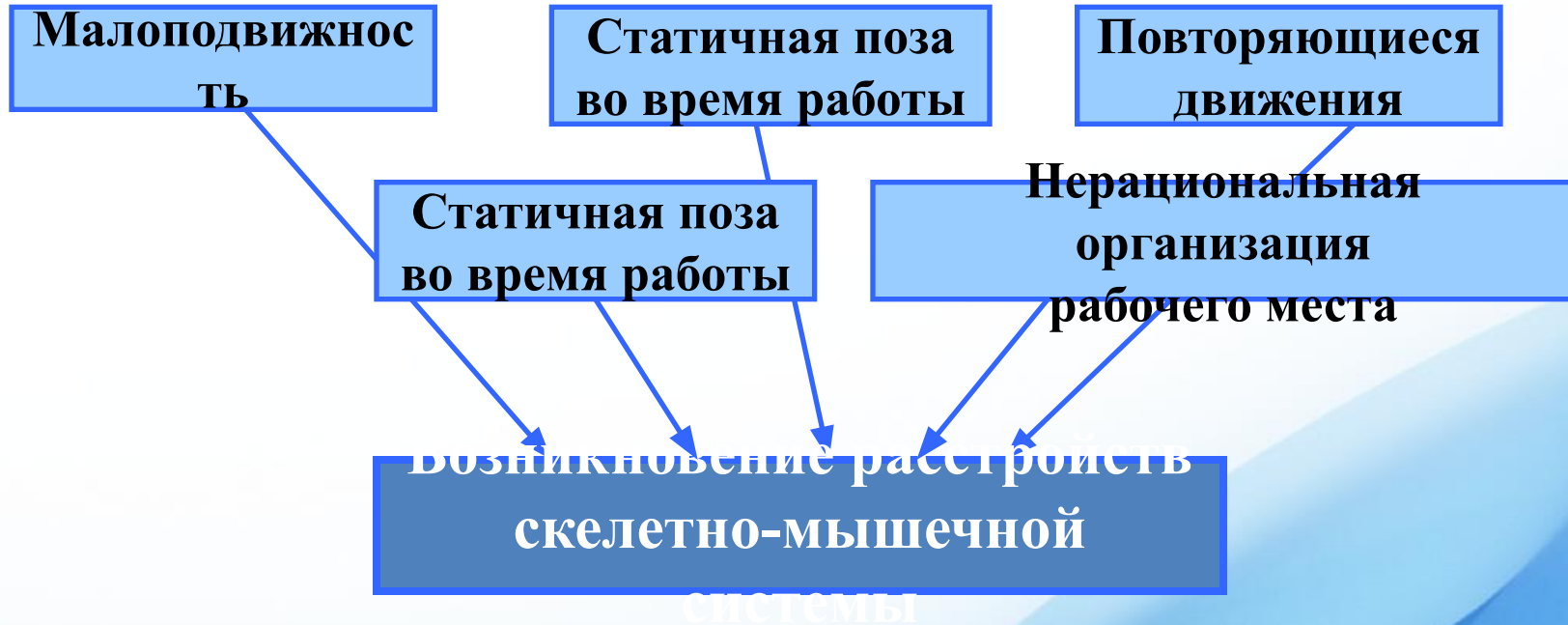
изменение обмена веществ

раковые заболевания

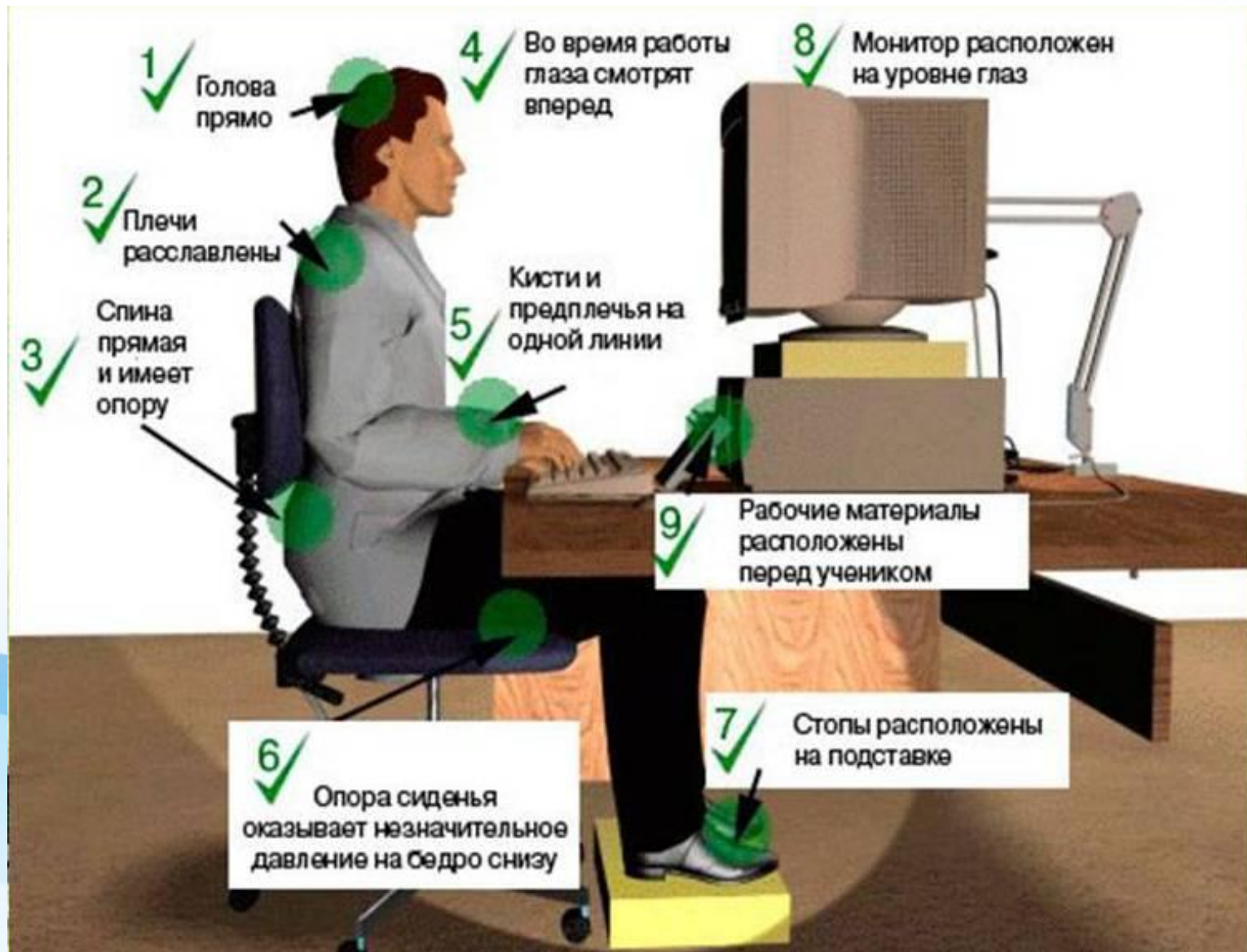
лейкемия



ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА



ИДЕАЛЬНАЯ ПОЗА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ КОМПЬЮТЕРА



ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО



Освещение при работе с компьютером должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем, идеальный

вариант — приглушенный, рассеянный свет

Окно не должно быть перед вами, чтобы отсеять лишний свет

Экран монитора должен быть абсолютно чистым



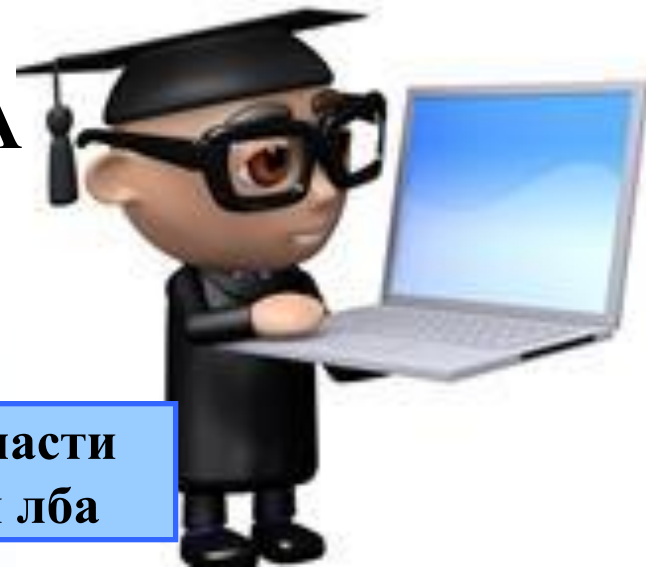
Монитор и клавиатуру на рабочем столе расположены прямо



Центр экрана должен быть примерно на уровне глаз или чуть ниже

Экран монитора должен быть удален от глаз минимум на 50-60 см

ЗРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА



**Жжение в
глазах**

**Боли в области
глазниц и лба**

**Чувство «песка»
под веками**

**Боли
при движении
глаз**

**Покраснение
глазных яблок**

**Затуманивание
зрения**

**Компьютерный зрительный синдром
(КЗС)**



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

**При слабом зрении
наденьте очки**

**Соблюдайте
правильную
рабочую позу**

**Следите за
содержательной
стороной игр, программ**

**Делайте перерывы в работе
и гимнастику для глаз
через каждые 15–25 мин работы**

**Не работайте на
компьютере
в темноте**

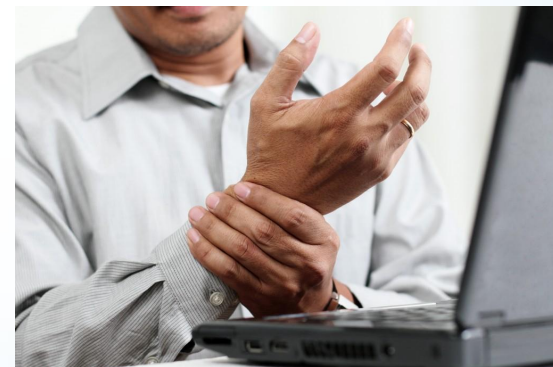
**После занятий
умойтесь холодной водой**



ПЕРЕГРУЗКА СУСТАВОВ КИСТЕЙ РУК

Совершение тысячи
однообразных движений
руками

Постоянное
напряжение
мышц



Защемление нерва
в запястном канале



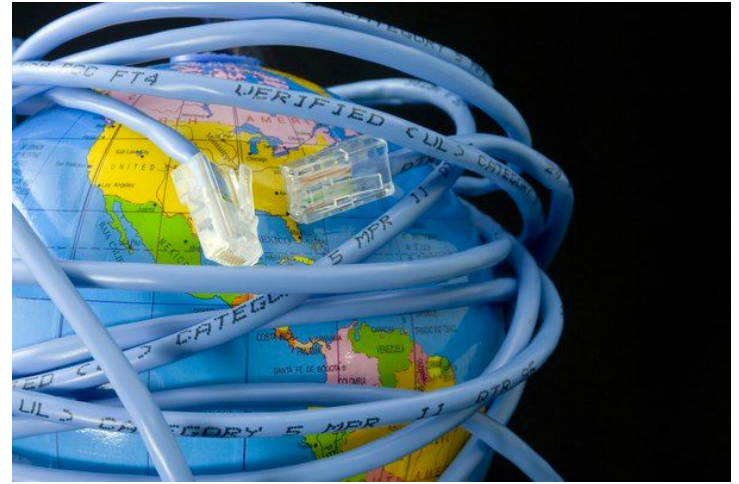
Мучительные боли в запястье

Кистевой туннельный
синдром

РАССТРОЙСТВА ПСИХИКИ



Изучив вопрос интернета, мы выяснили в чём именно проявляется отрицательное влияние интернета на человека. Длительное и частое его использование может способствовать значительному ухудшению нашего физического и психологического состояния. Понимая серьезность данной проблемы, человек должен препятствовать её развитию. Чтобы сохранить своё здоровье и жить полноценной жизнью, мы должны следовать тем или иным правилам при использовании интернета.





Не нужно
бояться умных
машин,

Ведь пользу большую
несут они

в жизнь.

"Лишь ты позаботься
о личном здоровье", –
Такие компьютер нам
ставит условия.



ПОМНИТЕ!

*Здоровье – это самый ценный наш
жизненный ресурс, который крайне
тяжело сохранить и ещё тяжелее
восстановить.*

**Будьте
разумны, используя в работе
компьютер, интернет!
Физического и психического
Вам здоровья!**



СПАСИБ

О ЗА

ВНИМАНИЕ!

!!