

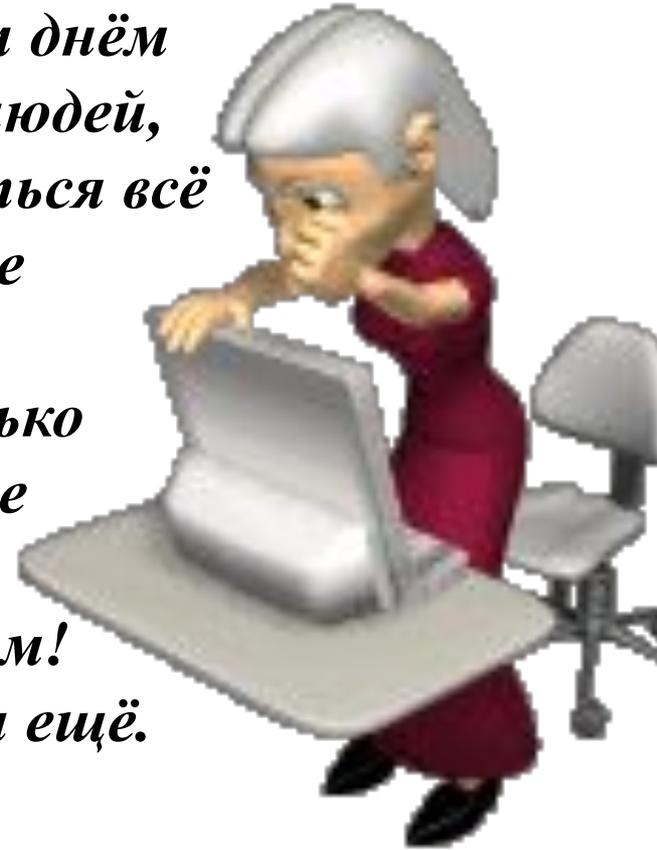
Неделя «Интернет-безопасность»

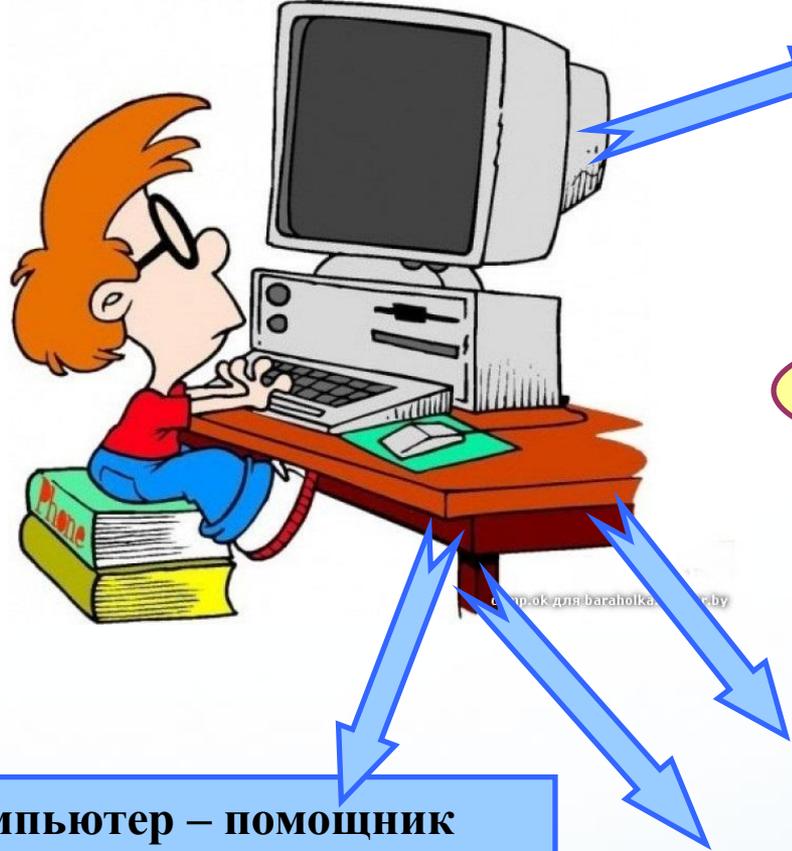


Выполнили:

**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 – помощник в приобретении новых профессий

Компьютер – популярная электронная игровая платформа

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
- ⊗ МИГАНЬЯ И МЕРЦАНИЕ

Источники электромагнитных волн



ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ИЗЛУЧЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

значительные изменения гормонального состояния

специфические изменения биотоков головного мозга

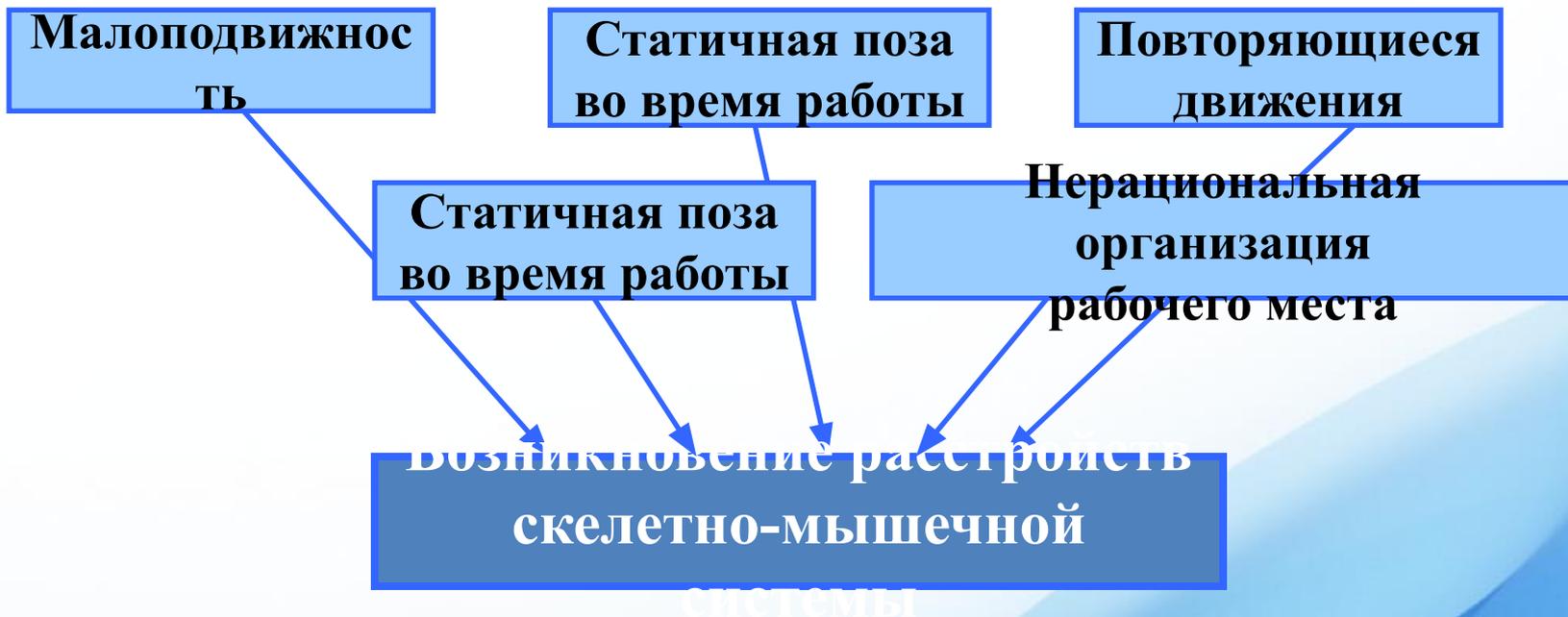
изменение обмена веществ

раковые заболевания

лейкемия

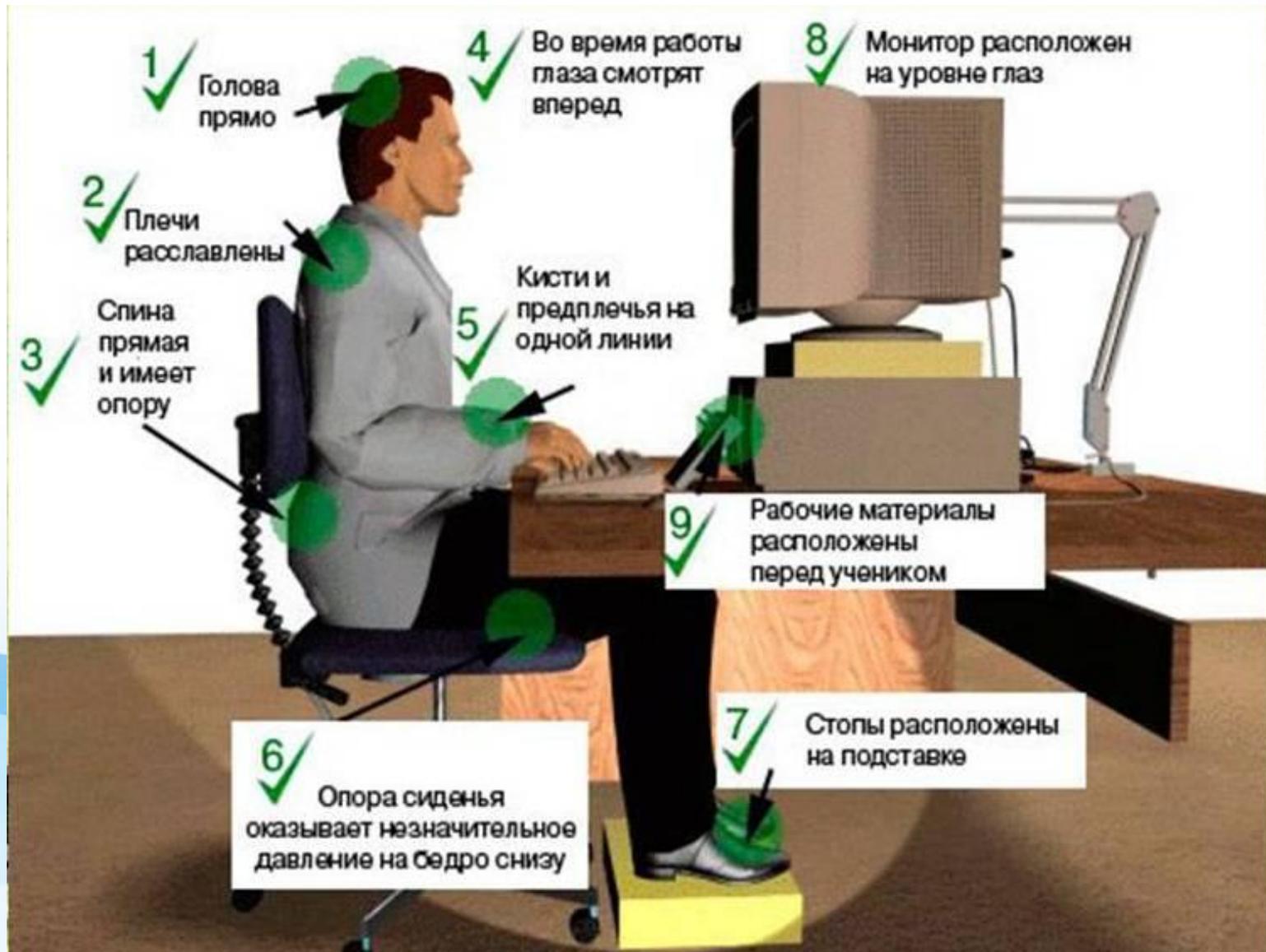


ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА



- усталость
- мышечная слабость
- онемение шеи
- покалывание в ногах
- боль в позвоночнике, плечевых суставах
- изменение формы 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**

**Чувство «песка»
под веками**

**Боли в области
глазниц и лба**

**Покраснение
глазных яблок**

**Боли
при движении
глаз**

**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**

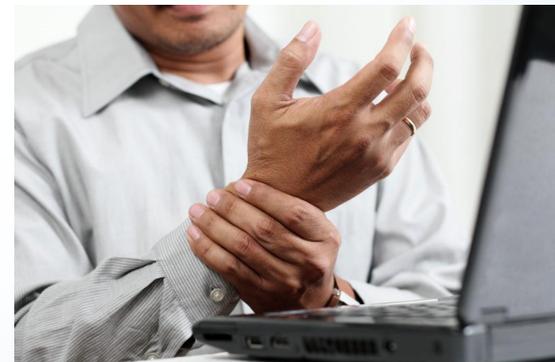
**После занятий
умойтесь холодной водой**



ПЕРЕГРУЗКА СУСТАВОВ КИСТЕЙ РУК

Совершение тысячи
однообразных движений
руками

Постоянное
напряжение
мышц



Защемление нерва
в запястном канале



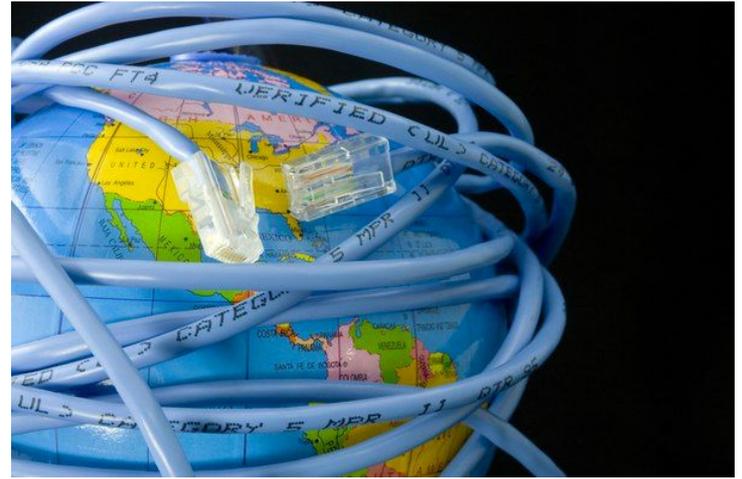
Мучительные боли в запястье

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!

!!