



КОМПЬЮТЕР: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



# Компьютер - друг?

**Компьютер в нашей жизни.**

**За свое, относительно недолгое существование компьютер уже успел занять место во многих областях жизнедеятельности человека, он уже не заменим на работе, помогает детям в учёбе, и, конечно же, является одним из самых любимых развлечений для них.**

**С появлением интернет он ещё и стал лучшим способом поиска информации, делового общения, отдыха, в общем, некоторым людям уже трудно представить жизнь**



- Компьютеры являются универсальным инструментом средств информации.
- Компьютеры могут облегчить самостоятельное освоение учебного материала.
- Компьютеры сводят в единую систему графические, печатные, аудио, видео средства, эффективно сочетая различные технологии.

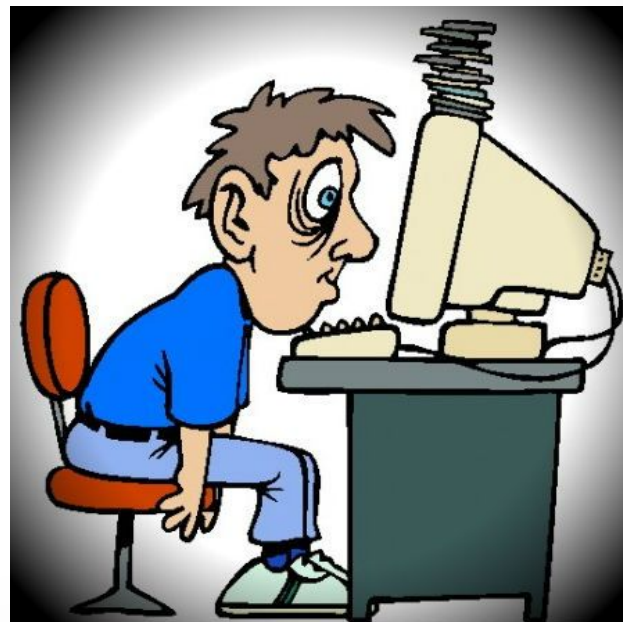




## Компьютер - враг?

Существуют пять основных вредных фактора:

1. Нагрузка на зрение.
2. Стесненная поза.
3. Нагрузка на психику.
4. Воздействие электромагнитного излучения.
5. Перегрузка суставов кистей рук.



# Как сохранить здоровье при ежедневной работе за компьютером?



## ВРЕДНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ МОНИТОРА:

1. Ультрафиолетовое и инфракрасное излучение.
2. Электромагнитное излучение.
3. Рентгеновское излучение.
4. Статическое электричество.
5. Блики и мерцание.



## **КАК СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ НА ЗРЕНИЕ?**

- **Необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола.**
- **Следить за исправностью монитора и чистотой экрана, так как грязь делает дополнительное искажение.**
- **Индивидуально подобранные стол и стул позволят ребенку соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50-60см).**
- **Расположите компьютерный стол так, чтобы солнечный свет не попадал на монитор, так как блики на экране способствуют утомлению глаз.**

**Наиболее вредными считаются игры типа Doom и работа в Интернете.**



- **Использование звуковых эффектов, мультимедийных программ и приложений помогают расслаблять зрение.**

**Необходимы перерывы каждые 15-20 минут и выполнение комплекса упражнений для глаз.**

- **Специальное питание для глаз.**
- **Гимнастика для глаз.**
- **Очки с компьютерным спектральным фильтром.**

## Продолжительность работы на компьютере.

возраст	время
8-10	45 мин.
11-13	90 мин.
14-16	135 мин.
взрослые	6 часов



## Время непрерывного занятия школьников за компьютером



класс	Продолжительность
1	10 мин.
2-5	15 мин.
6-7	20 мин.
8-9	25 мин.
10-11	30 мин.

## Упражнения для глаз

- Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
- Движение глазами вертикально вверх-вниз.
- Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
- Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
- Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
- Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
- Частое моргание глазами.
- Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.
- Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

## Питание для глаз.

С ослабленным  
зрением



черника, черная  
смородина, морковь

Для близоруких:



печень трески, зелень

При дистрофии  
сетчатки



шиповник (настой,  
отвар), клюква.



# СТЕСНЕННАЯ ПОЗА

**Из-за стесненной позы возникают**

**следующие нарушения:**

- **Затрудненное дыхание.** Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным явлениям.
- **Остеохондроз.** При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костномышечной системы, а иногда искривление позвоночника.
- **Заболевания суставов кистей рук.** При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает.

## **Чтобы избежать стесненной позы, необходимо :**

**1. Работать за специальным компьютерным столом с выдвижной доской для клавиатуры, позволяющей менять позу.**

**2. Сидеть на специальном вертящемся стуле без подлокотников. Помимо того, что это удобно и высота стула может быть изменена с учетом роста ребенка, детям очень нравится крутиться и кататься на стульях, а это невольно дает им передышки в контакте с экраном.**



**3. Регулярно прерывать «общение» с компьютером, вставать, потягиваться, делать мини-зарядку.**

**4. Для того чтобы снизить нагрузки на руки, приобретите клавиатуру, коврик, мышку и джойстик последних моделей. Они выполнены с учетом особенностей кисти, предполагают более удобное размещение рук и разворот плечевого пояса, и руки при работе с ними устают гораздо меньше.**

# **Профилактика болезней позвоночника:**

**1. Правильно подобрать рабочую мебель:  
кресло должно быть на роликах, с  
регулируемой высотой сиденья и спинкой, без  
подлокотников, вращающееся вокруг своей  
оси.**

**Стол должен иметь специальную выдвижную  
доску для клавиатуры.**

**2. В перерывах между работой на компьютере  
необходимо устраивать разминку.**

## **НАГРУЗКА НА ПСИХИКУ.**

### **Каким образом компьютер может воздействовать на психику?**

**Занятия на компьютере требуют не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Игры требуют огромного напряжения, которое люди редко испытывают в обычной жизни.**

**Негативную картину дополняет появление психологической зависимости, которая выражается в следующих патологических симптомах: у ребенка развивается чувство мнимого превосходства над окружающими, теряется способность переключаться на другие развлечения, обнаруживается бедность эмоциональной сферы.**





**Некоторые компьютерные игры провоцируют у юных пользователей агрессивное поведение, создают культ насилия и войны. После того как вдохновленные компьютерными играми подростки совершили серию убийств и самоубийств, правительства многих стран потребовали от производителей печатать на упаковках компьютерных игр предупреждения об опасности.**

**В качестве негативных последствий выделяются также сужение круга интересов ребенка, уход от реальности к созданию собственного «виртуального» мира.**

## **Факторы стресса.**

**Потеря информации - безусловно, на первом месте. Еще полбеды, если компьютер завис, когда вы набрали, не сохраняясь, несколько страниц текста (хотя тоже стресс немаленький). А если винчестер сломался? ...**

**Неустойчивая работа, сбои и зависания компьютера, даже не приводящие к потере данных. Вспомните свою реакцию, когда упорно не хочет запускаться любимая игрушка или инсталлироваться нужная программа.**

**Информационные перегрузки. Компьютеры, программирование, интернет - самые динамично развивающиеся области человеческой деятельности. Необходимость постоянно и очень интенсивно обновлять свои знания и навыки. Быть в курсе огромного количества ежедневно появляющихся новинок для многих становится непосильной нагрузкой.**



## **ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ.**

**Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью.. ЖК- мониторы меньше вредят здоровью, чем мониторы с электронно-лучевой трубкой (ЭЛТ).**

**На электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал, который создается между экраном дисплея и лицом оператора. Он разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки, как пули, врезаются в кожу того, кто сидит перед экраном.**

**В компьютерных классах крайне нежелательно применение мела, поскольку мел постепенно переходит с доски на лица детей, разгоняемый статическими полями.**

**Ну, а самый простой способ борьбы – после занятий на компьютере умыться холодной водой. В современных мониторах все излучение отводится вверх и частично назад, вперед не излучается ничего.**





## Профилактика заболеваний органов дыхания:

Кондиционеры, пылеуловители, ионизаторы, влажная уборка и проветривание помещения снижают вредное воздействие электростатического поля.

Эффективно и умывание холодной водой сразу после работы на компьютере.



## **Профилактика заболеваний органов дыхания:**

**При работе с клавиатурой, угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов). При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края.**

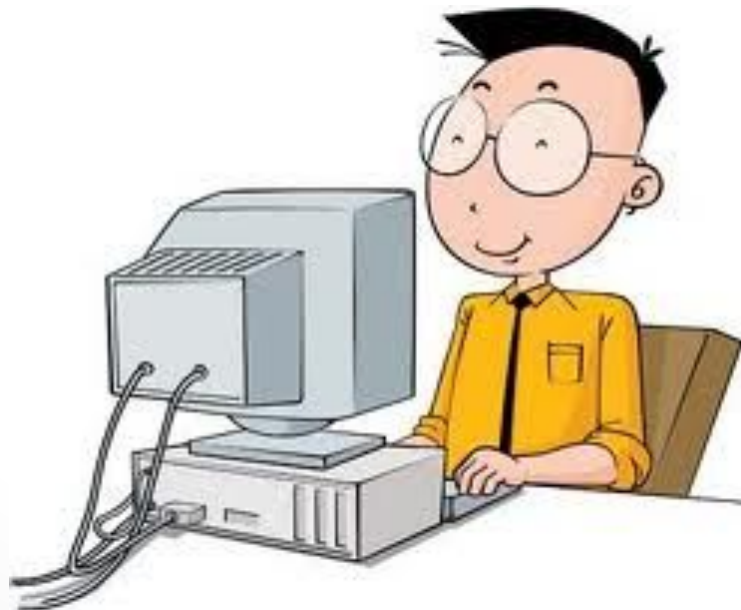
**Стул или кресло должно быть с подлокотниками, так же желательно наличие специальной выпуклости для запястья (коврик для мыши, специальной формы клавиатура или компьютерный стол с такими выпуклостями).**





Компьютер нужен не только для игры, его можно использовать и для других целей, не менее занимательных.

Научитесь пользоваться текстовыми редакторами, рисовать, составлять графики, тогда время, проведенное за компьютером, будет приносить больше пользы.







БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!