

МОУ «Гимназия № 14 г. «Йошкар-Ола»

Тема: «Влияние компьютерной техники на здоровье человека»



подготовила:

Лариса

5А класса

Актуальность и цель данной проблемы

- ⦿ С увеличением числа компьютерной техники и снижением возраста пользователей компьютером возрастает опасность ухудшения здоровья в детском возрасте. Многие взрослые не говоря о нас, детях не знают правил здоровой работы за компьютером.
- ⦿ Моя **цель** заключается в том, чтобы показать Вам правила безопасного пользования компьютером.



Задачи проекта

- ⦿ Показать как с меньшим количеством вреда для здоровья пользоваться компьютером .
- ⦿ Продемонстрировать как правильно оборудовать своё рабочее место .
- ⦿ Предоставить примеры правильной фурнитуры для компьютера .



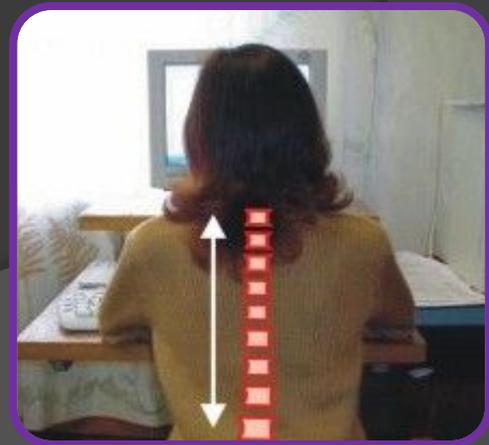
Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- ⦿ сидячее положение в течение длительного времени;
- ⦿ воздействие электромагнитного излучения и электростатических полей;
- ⦿ утомление глаз, большая нагрузка на зрение;
- ⦿ перегрузка суставов кистей;
- ⦿ стресс при потере информации;
- ⦿ психические расстройства;
- ⦿ повышенный уровень шума;
- ⦿ опасность поражения электрическим током.



Сидячее положение

- Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.



Воздействи е на зрение



- Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Напряжение глазных нервов приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.



Перегрузка суставов кистей рук

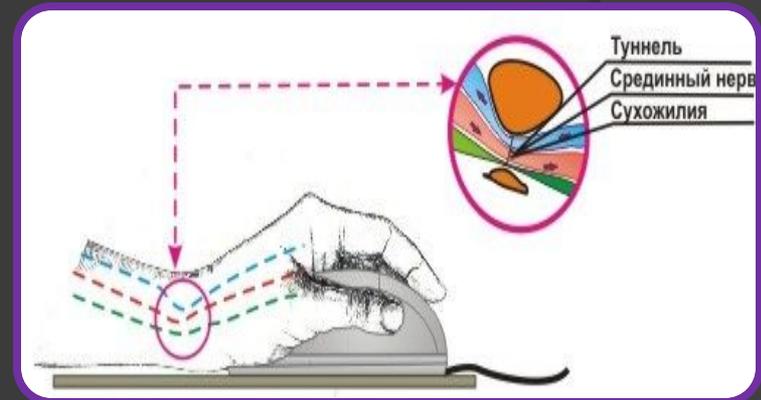
- Появление неприятных ощущений в области запястья, ладони и пальцев рук (в проекции расхождения ветвей срединного нерва).
- Со временем появляется ослабление пальцев и слабость пораженной ладони, онемение, боль и тяжесть в руке.
- Болезненность и онемение ладоней заставляют просыпаться, т.к. во время сна человек не контролирует положение рук.
- Неловкость ладони и пальцев создает затруднение при письме, а попытка поднять любой более-менее тяжелый предмет приводит к возникновению жгучей боли в запястном суставе.



Туннельный синдром

(синдром компьютерной мышки)

- Этот термин появился недавно, когда удалось найти объяснение жгучей боли и болезненному онемению, появляющимся в руках, ногах или туловище. Оказалось, что такая боль связана со сдавливанием (компрессией) тех или иных нервов на пути их следования. Практически каждый нерв проходит хотя бы через одно или несколько костных сужений или, как их еще называют, туннелей. И если здесь нерв сдавливается, появляются жгучая боль или онемение.

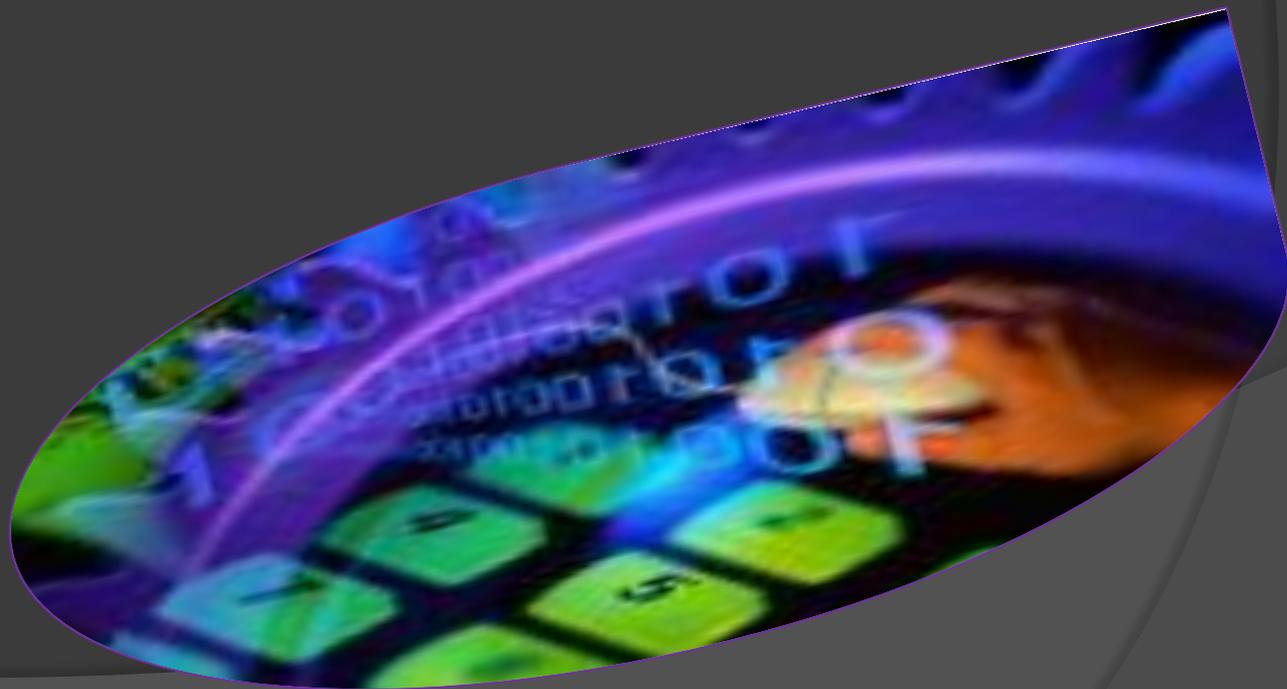


Берегите нервы – они вам еще пригодятся.

- Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии важной информации. Однако, вирусы не дремлют, и жесткие диски лучших фирм ломаются, и самый опытный программист может иногда “нажать не ту кнопку”... В результате стресса, вызванного потерей важной информации, случаются и нервные заболевания.



Двенадцать советов для здоровой работы за КОМПЬЮТЕРОМ



1. Создайте рабочее место под себя, так как подходит именно вам и вашему организму.





2. Между монитором и вашими глазами должно быть не менее 50 см (расстояние вытянутой руки).

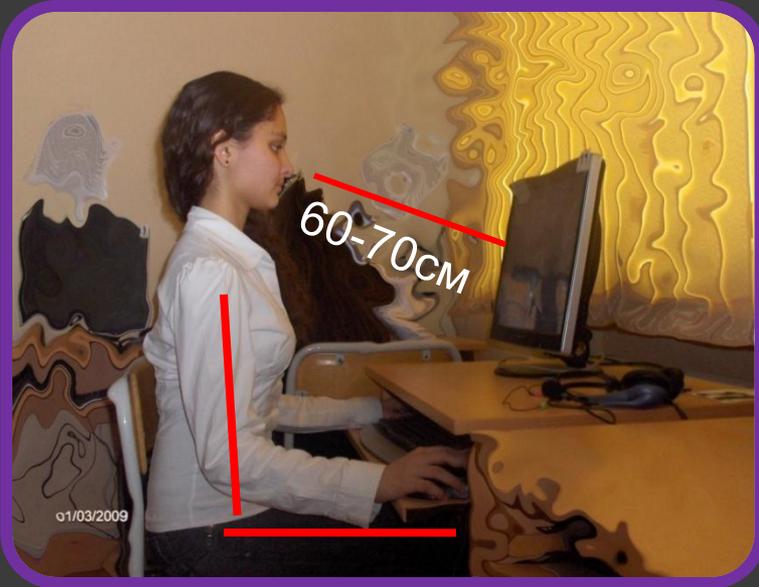
3. Настройте монитор по высоте так, чтобы верхняя его часть располагалась на уровне ваших глаз.



4. Настройте монитор так, чтобы вам не мешали блики от окна или освещения.

5. Отклоните монитор на 10-20 градусов назад, если это позволяют условия освещения. Это будет удобнее для ваших глаз.

Рабочее место



6. Клавиатура по высоте должна быть на уровне ваших локтей.
7. Отклоните клавиатуру на 10 градусов назад. Так будет удобнее вашим рукам при наборе текста.
8. Используйте регулируемое кресло или стул.
9. Объект, на который вы смотрите, (монитор или книга, неважно) должен находиться прямо напротив вас. Это позволит избежать постоянных поворотов головы.

Об освещении рабочего места:



Желательно, чтобы освещение было равномерным. При переходе взгляда от более яркого фрагмента поля зрения к менее яркому (например, от экрана монитора к листку с текстом отчета) мы всегда чувствуем дискомфорт.

Наиболее целесообразно совмещение местного и общего освещения. Одно только локальное освещение не может дать необходимую равномерность. А только общее освещение, возможно, потребует от вас чрезмерного напряжения при работе с мелкими деталями.



Об освещении рабочего места:



Если вам приходится пользоваться и дневным, и искусственным освещением, старайтесь, чтобы они не воспринимались как два совершенно особых, отдельных и даже конкурирующих между собой потока.

И еще один маленький совет. Не забывайте периодически - не реже двух раз в месяц - протирать ваши светильники. И, конечно же, сразу заменять нерабочие лампы.



10. Давайте отдых своим глазам: периодически фокусируйте взгляд на отдаленных объектах и выполняйте простые упражнения для глаз.



11. Время от времени
вставайте с кресла и
потягивайте мышцы
спины и рук.





12. Не стоит забывать о том, что даже если ваше рабочее место настроено оптимально для вас, всё равно ваше тело будет уставать при долгом нахождении в одном и том же положении. Поэтому периодически корректируйте положение монитора, клавиатуры, и кресла.

Простые упражнения для глаз

Упражнения и релаксация для глаз, которые будут даны ниже, довольно просты и не займут много времени. Но... все гениальное просто и сложно одновременно. Поэтому сначала постарайтесь внимательно прочесть описание упражнения.

Если написано, что движение должно быть плавным - это важно. Если даны рекомендации о том, как следует дышать, обратите на них внимание. Не забывайте об этих "мелочах" и тогда упражнения и отдых станут наиболее эффективными.



Сначала ОТДЫХ

Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом - как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.

Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.

Подумайте о чем-нибудь приятном или вспомните что-то хорошее!



"ПИСЬМО НОСОМ"

Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз, замедляя процесс кровоснабжения.

Упражнение лучше всего выполнять сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа - это ручка, которой можно писать. Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран, небольшое письмо любимому человеку. Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.

Если вы хотите немного расслабить глаза, сидя прямо на рабочем месте, можете представить, что пишете не ручкой, а кончиком иголки на головке булавки, тогда со стороны движения вашей головы будут практически незаметны. Окружающие подумают, что вы просто сидите с прикрытыми глазами, чтобы немного отдохнуть.



"Сквозь пальцы"

Расслабление глаз может быть достигнуто за счет того, что вы смотрите, не концентрируясь на чем-то одном.

Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз.

Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут "проплывать" мимо вас: вам должно казаться, что они движутся. Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми. Сделайте упражнение 20-30 раз, дышите при этом свободно, не напрягайтесь.

Если вы не можете добиться эффекта движения, попробуйте сделать так. Вытяните указательный палец. Он должен "смотреть" вверх. А ваш нос должен его касаться. Закройте глаза и поворачивайте голову вправо-влево так, чтобы нос, проходя мимо пальца, касался его. Не переставая поворачивать голову, откройте глаза. Вы наверняка увидите, что палец "движется".

Строго запрещается!

- ×работать влажными и грязными руками;
- ×заходить в необесточенную рабочую зону;
- ×трогать разъемы соединительных кабелей, находящихся под напряжением;
- ×прикоснуться к питающим проводам и устройствам заземления.



ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении сбоев в работе, появлении дыма, искрения, посторонних шумов и запахов, теплового излучения, при ощущении действия электрического тока от прикосновения к корпусам ПК, принтеров и т.п. необходимо отключить их от электрической сети.

**Берегите свое
здоровье и
жизнь!**

