

Профилактика нарушений осанки и зрения при работе за компьютером

Выполнила учитель начальных классов БОУ НШДС № 13 г. Байкальска
Слюдянского района Иркутской области
Брезина Н.Н.
2011г.

**«Компьютер – это резонатор того
интеллекта, с которым человек к нему
обращается»**

В.Г.Кротов



Прямая осанка – здоровое будущее ребенка! Следить за этим надо с пеленок!



Работа человека, сидящего за компьютером, - одна из самых напряженных и утомительных!

В некоторых странах она внесена в список наиболее вредных для здоровья!

Наибольшие функциональные изменения в организме отмечаются со стороны органов зрения, дыхания,

костно-мышечной
и нервно-психической системы

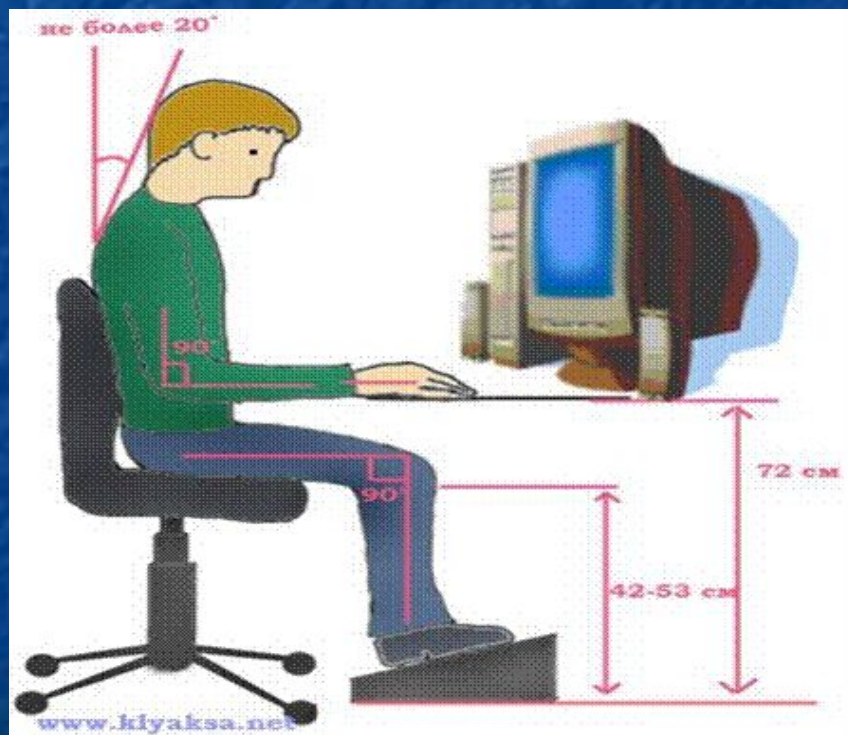
Помните!



- **Заметное искривление наступает не разом!**
- **Следите за ребенком родительским глазом!**

Надо знать инструкцию правильной посадки!

Чтобы не лишиться красивой осанки!

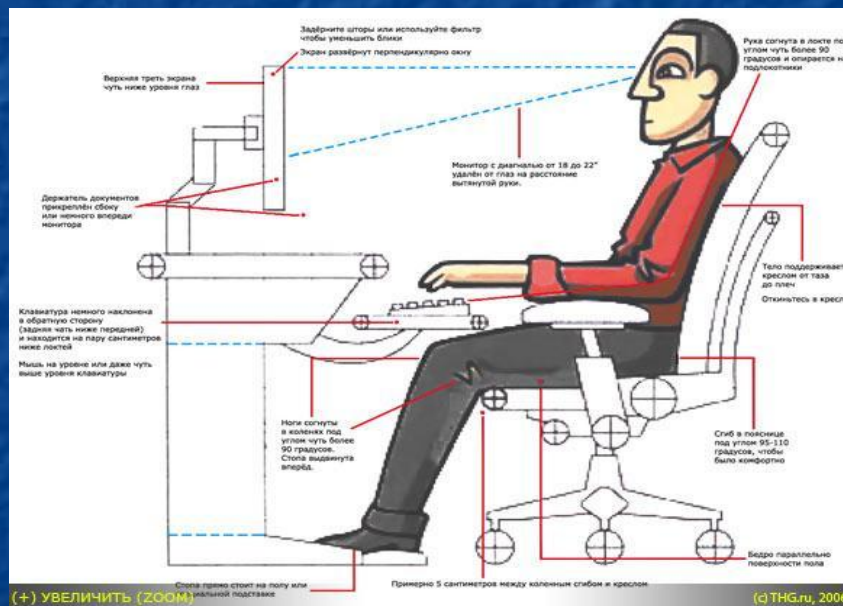


- Голову держать надо прямо
 - Не наклонять ее только влево или только вправо
 - Сидя за компьютером, сильно вперед не наклоняться
- Иначе без спины и зрения можно остаться

Осанка требует бережного обращения!

В противном случае наступит искривление!

- За компьютером надо сидеть чуть выше обычного.



- Откажитесь от стула для вас привычного.
- Приобретите удобное кресло ребенку!
- От него больше проку и толку!

Внимание!

Правильная посадка за компьютером!



Специфические нарушения зрения

Ученые считают, что у людей, проводящих много времени перед экраном компьютера, появляются специфические нарушения зрения. При этом симптомы этого заболевания условно можно разделить на две группы: "зрительную" и "глазную".



К первой (зрительной) группе относятся:

- снижение остроты зрения;
- замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
- двоение предметов;
- быстрая утомляемость при чтении.

Ко второй (глазной) группе относятся :

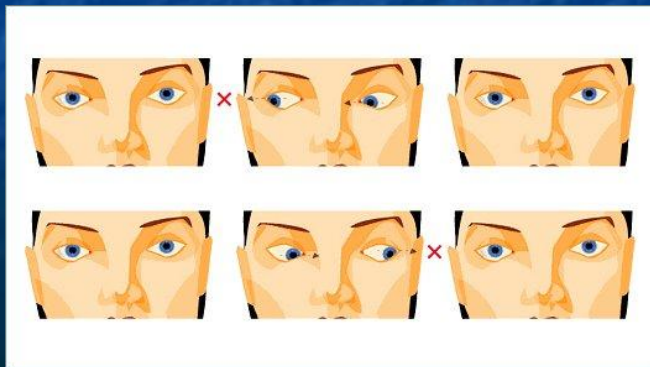
- чувство жжения в глазах;
- "песок" под веками;
- боли в области глазниц и лба;
- боли при движении глаз;
- покраснение глаз.

Основные правила гигиены зрения

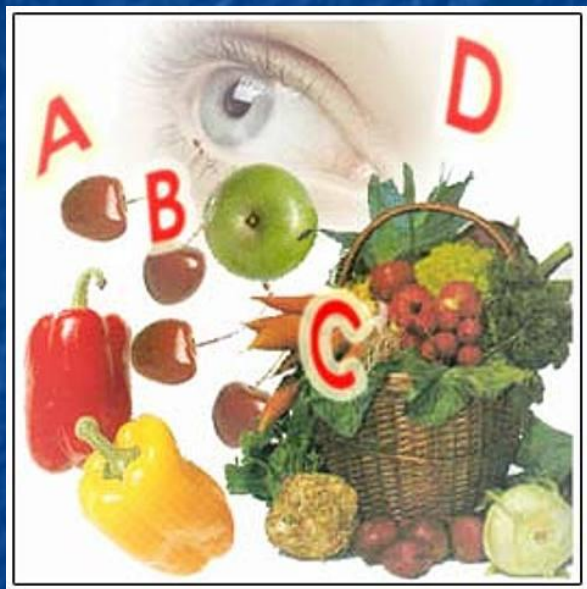
- Комфортное рабочее место
- Гимнастика для глаз
- Специальное питание для глаз
- Препараты для улучшения зрения

Гимнастика для глаз

- Каждые 1-2 часа переключать зрение:
смотрите в даль 5-10 минут;
- Закрывать глаза для отдыха на 1-2 минуты;
- Прodelать 4-5 простых упражнений,
вовлекающих в работу большие группы мышц;
- Выполняйте упражнения для мышц глаз,
шеи, спины, плечевого пояса.
- Для детей рекомендации те же, но перерывы нужно
делать чаще и продолжительнее. Детям 12-14 лет
каждые 45 минут, а 15-17 лет – каждый час, перерыв
должен длиться не менее 15 минут.



Специальное питание для глаз



Людам с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, чёрную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зелёный лук. При дистрофии сетчатки помогает шиповник (настой, отвар), клюква.

Препараты для улучшения зрения

Полезные для глаз витамины (особенно комплексные поливитамины, в которых витамины сочетаются с микроэлементами: цинком, кальцием), все препараты на основе черники.



Правила использования компьютера:



**Соблюдайте правила техники безопасности
при работе с компьютером.
Не играйте в компьютерные игры перед сном.
Через 20-30 минут работы на компьютере
необходимо делать перерыв.
Время работы на компьютере не более
1,5 - 2 часа в день**

Спасибо за внимание

