“Компьютер дусмы, дошманмы?”.

- Хәзер без тормышыбызны компьютердан башка күз алдына да китерә алмыйбыз. Компьютер кешеләр тормышында телевизор һәм телефон кебек үк гадәти әйбергә әйләнде. 21 гасырда һәр кеше компьютерда эшли белергә тиеш. Ләкин шуны онытмаска кирәк, компьютер кешеләргә дус та, дошман да була ала.

- Безнең һәрберебезнең диярлек өйләрендә хәзер компьютер бар, аның каршында без шактый вакытыбызны үткәрәбез.
- Бу вакытта безнең организмыбызга нинди зарарлы факторлар тәэсир итә икән соң?

Компьютер белән саксыз эш иткәндә бигрәк тә түбәндәге факторлар күзәтелә:

1. Компьютер каршында утыручы баланың гәүдә тотышының гел бер позада булуы;

2. Күзләргә күп көч килү;

3. Кул чукларының зарарлануы;

4. Электр кыры һәм электромагнитлы нурланыш

Безнең сәламәтлегебез үзебезгә бәйле

Озак вакыт бер урында хәрәкәтсез утырганлыктан, аяк, җилкә, муен, кул мускуллары ара, һәм аларда кан әйләнеше бозыла; сколиоз барлыкка килә.

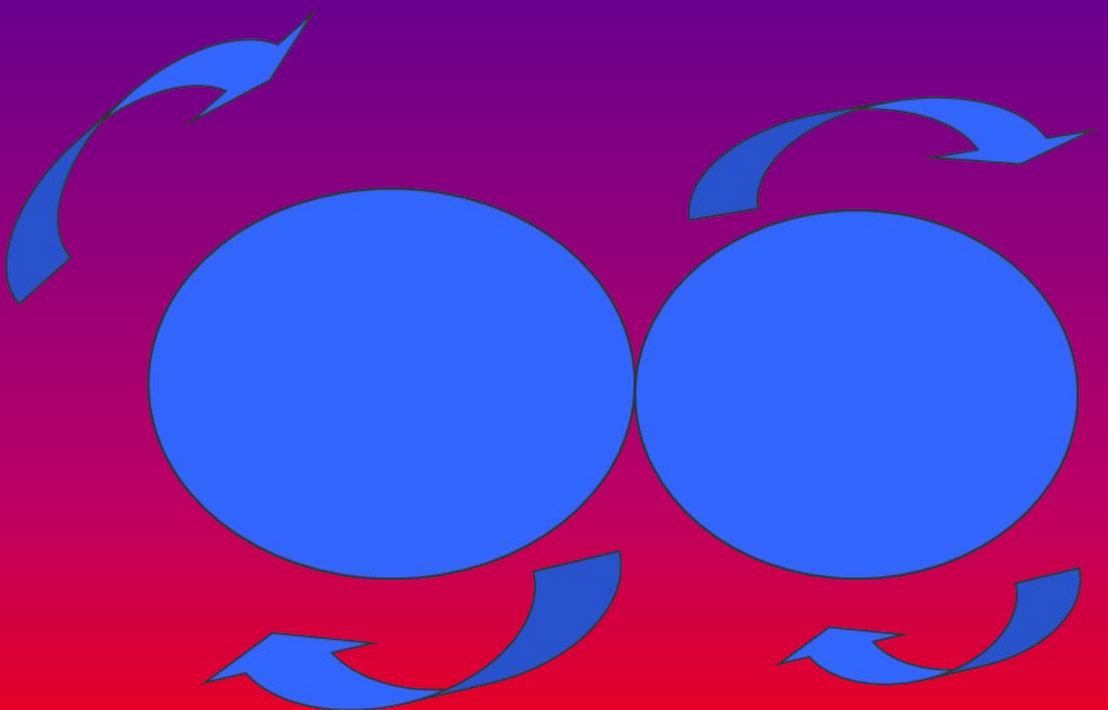
Иң мөһиме – дөрес мебель сайлау. Өстәлләр, урындыклар һәм башка кирәк яраклар укучылар өчен җайлаштырылган булырга тиеш.

Бераз эшләгәннән соң кулларга һәм аркага 2-3 минутлык физик күнегүләр ясап алыгыз.

Компьютер сайлаганда мониторның иң яхшысын алырга кирәк.

Әлеге шөгыльне саф һавада булу, физик күнегү, хәрәкәтле уеннар белән чиратлаштыру шарт

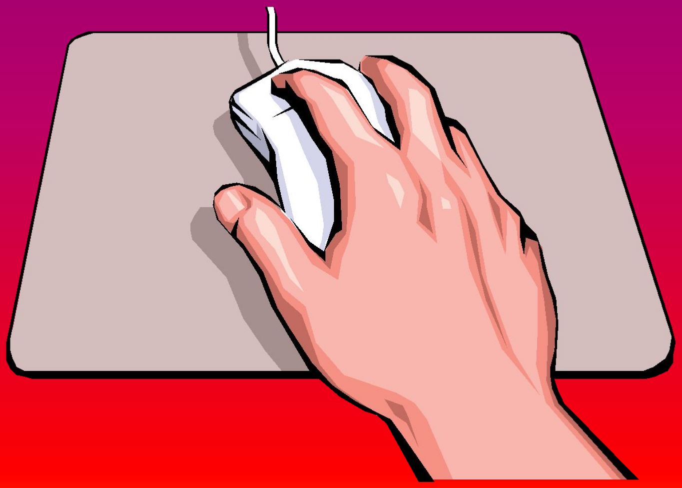
Күз арыганда, махсус күнегүләр башкарырга тәкъдим ителә.



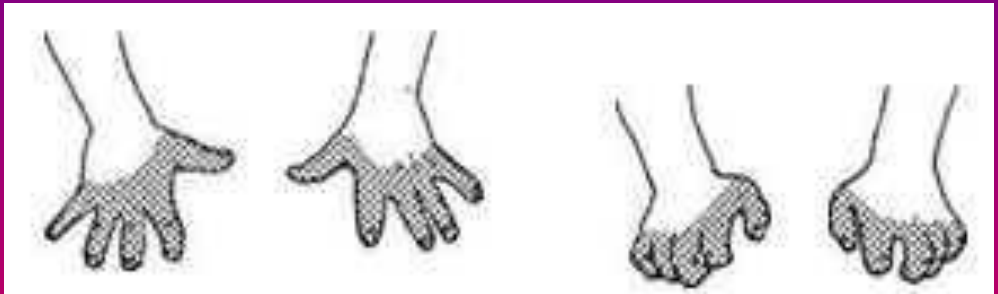
«Компьютерчылар»да еш очрый торган тагын бер авыру - кул чукларының зарарлануы

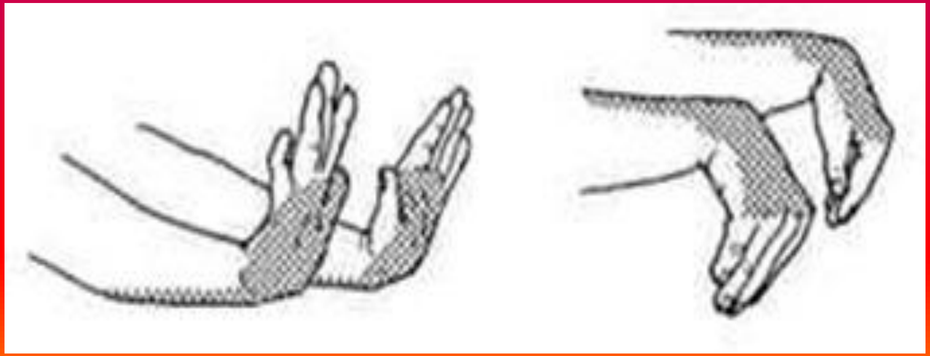
Монысына клавиатура «гаепле»,электрон «тычкан» (идарә итү пульты)

Күп вакыт эшләгәннән сон, бармаклар ойый яки аларның очына энә белән чәнчегән кебек тоелырга мөмкин. Куллар авырайган сыман була һәм еш сызлый башлый.



Куллар һәм бармак чуклары арымасын өчен вакыт – вакыт түбәндәге күнегүләрне ясарга кирәк:



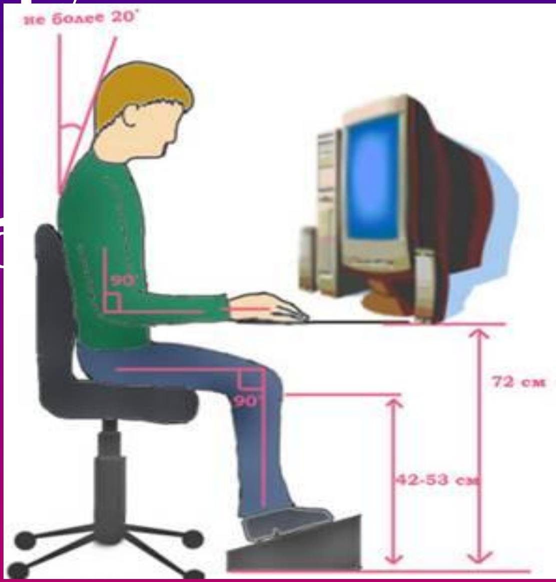


Һәр монитор электр һәм магнит кыры барлыкка китерә.

Компьютер, башка приборлардан аермалы буларак, эшләгәндә баш миенә һәм күзләргә бик якын тора. Аннан чыга торган электро-магнит нурланышы кешенең организмына үтеп кереп, сәламәтлеккә зур зыян китерә. Бигрәк тә нерв, йөрәк-кан тамырлары зыян күрә, күз күрүе дә начарлана. Табиблар компьютердан даими файдаланучыларның иммунитетына куркыныч янавы турында кисәтә.

Сәламәтлеккә зарар килмәсен өчен, түбәндәге кагыйдәләрне үтәргә кирәк:

Ин мөһиме - эшләгәндә дөрес итеп утыру



-эш урыны якты булсын, ләкин як-
тылык каршыдан төшмәсен;
-монитор белән күзләр арасы 45-70см б

- **-Компьютер каршында тоташтан**
- **(баланың яшенә карап) 15-40 ми-**
- **нуттан артык утырырга ярамый.**

-Әлеге шөгыльне саф һавада булу, физик күнегү, хәрәкәтле уеннар белән чиратлаштыру шарт.

- **-компьютерда эшләгәндә, бер үк вакытта мони-**
- **тор экранына , система блогының арткы панеленә кагылырга ярамый ;**

-уеннар белән бик мавыгырга ярамый: онытылып китеп, озак вакыт дәвамында экранга артык якын утыруыгыз бар;

- компьютерда эшләгәннән соң, телевизор каршында «ял итү» зыянлы

-кирәкле программалар белән генә эшләргә, эшне тәмамлагач, бүлмәне җилләтергә кирәк.

Компьютерда эшләгәннән соң салкын су белән бит-кулларны юу, саф һавада булу, хәрәкәтле

у

уеннар уйнау, күз арыганда, махсус күнегүләр башкару

к

тәкъдим ителә.