

Компьютер и здоровье школьника



Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером

- Сидячее положение в течение длительного времени;
- Воздействие электромагнитного излучения монитора;
- Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- Перегрузка суставов кистей;
- Стресс при потере информации.



Сидячее положение



Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером: статичность позы в течение длительного времени, усталость кистей рук. Длительное сидячее положение отрицательно влияет на здоровье.



Воздействие электромагнитного излучения монитора

- Монитор является источником практически всех видов электромагнитного излучения (радиации). Результаты исследований свидетельствуют о вредном влиянии ЭМИ всех диапазонов длин волн на организм человека. Современные жидкокристаллические мониторы, стали безопаснее для здоровья, но не совсем.



Воздействие на зрение



- Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения.



Правилам гигиены зрения



1. Комфортное рабочее место.

2. Специальное питание для глаз.

3. Гимнастика для глаз.



Перегрузка суставов кистей рук

- В пальцах рук вследствие постоянных ударов по клавишам возникает ощущение слабости, онемения и «мурашек» в подушечках. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.



Стресс при потере информации



Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. Поэтому случается потеря информации. В результате такого стресса случались и инфаркты.



Компьютерная зависимость

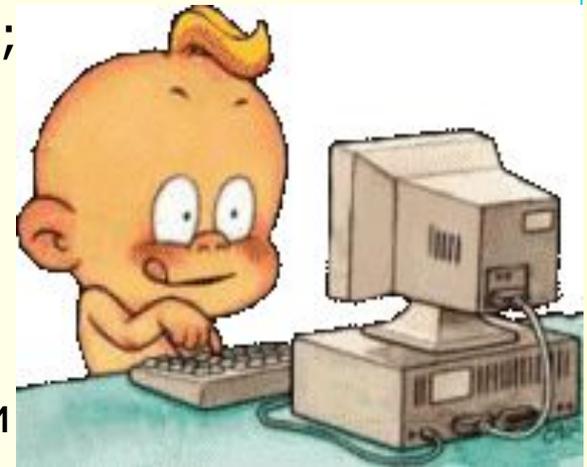


Компьютерная зависимость — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

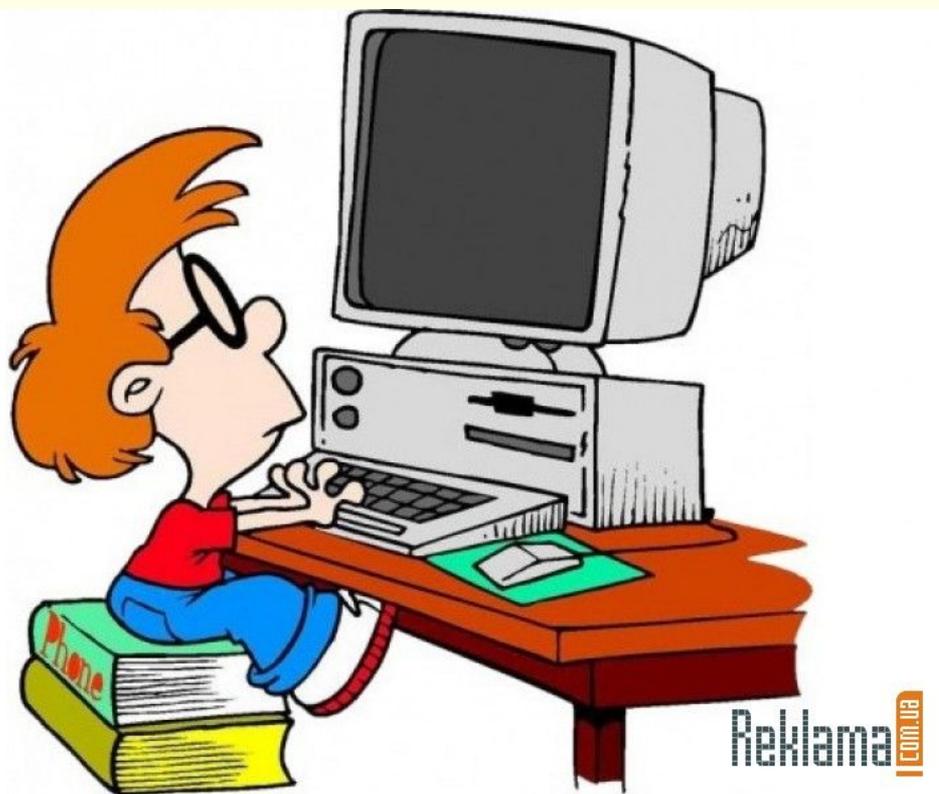


Признаки развития зависимости у ребенка

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

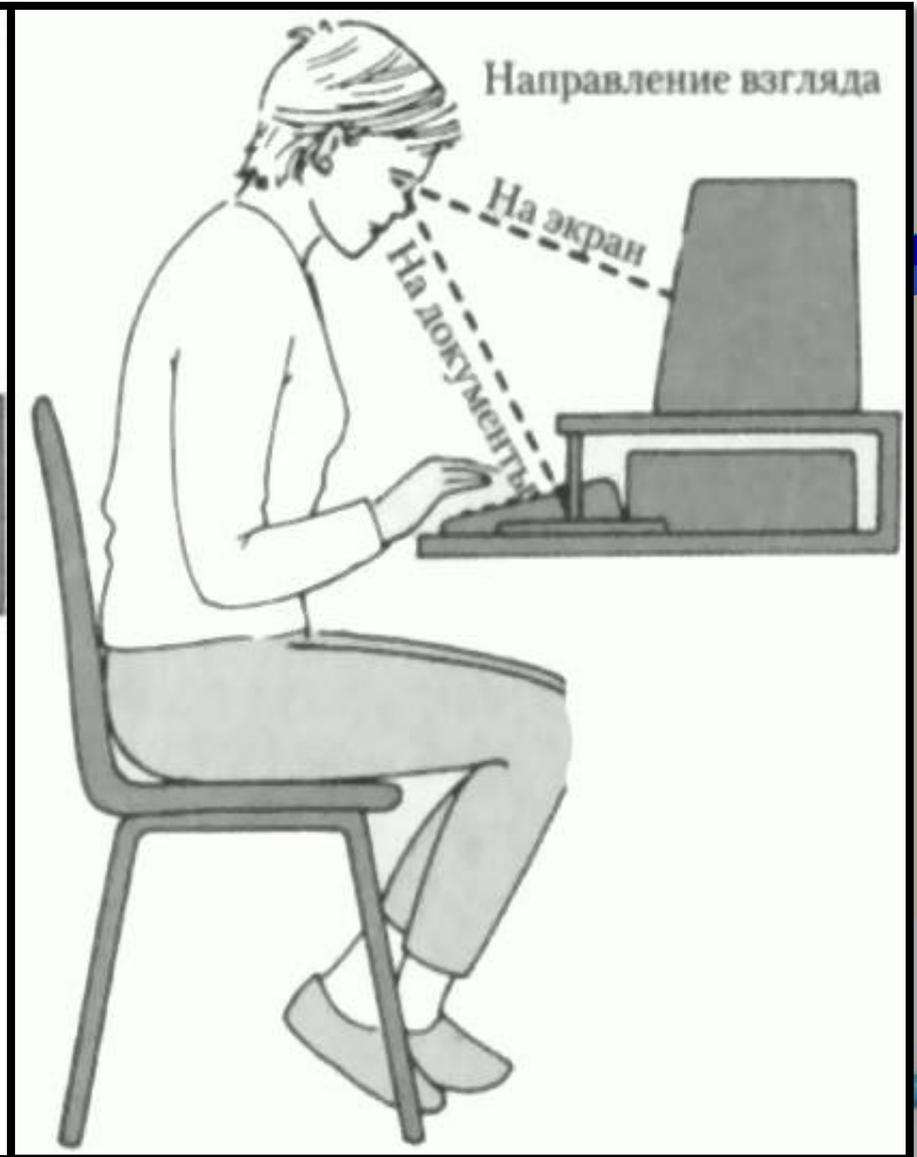


Симптомы зависимости



- психические;
- социальные;
- духовные.







1 ✓ Голова прямо

2 ✓ Плечи расслаблены

3 ✓ Спина прямая и имеет опору

4 ✓ Во время работы глаза смотрят вперед

5 ✓ Кисти и предплечья на одной линии

8 ✓ Монитор расположен на уровне глаз

9 ✓ Рабочие материалы расположены перед учеником

6 ✓ Опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу

7 ✓ Стопы расположены на подставке

**Желаю всем вам крепкого
здоровья!**

