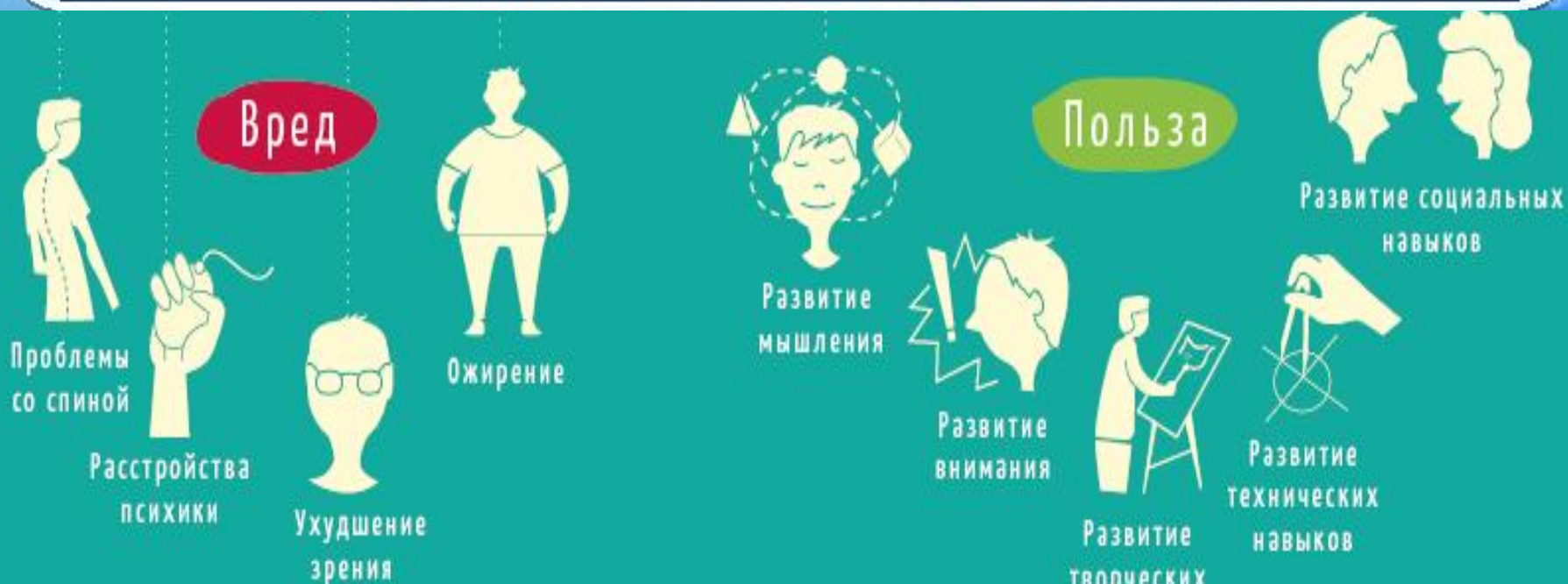


Компьютер и его влияние на здоровье человека.



Учитель информатики
Анастасия Игоревна Герасимова



**ослабление
иммунитета**



**нервные
расстройства**



**ухудшение
зрения**



**заболевания
позвоночника**



**заболевание
органов дыхания**



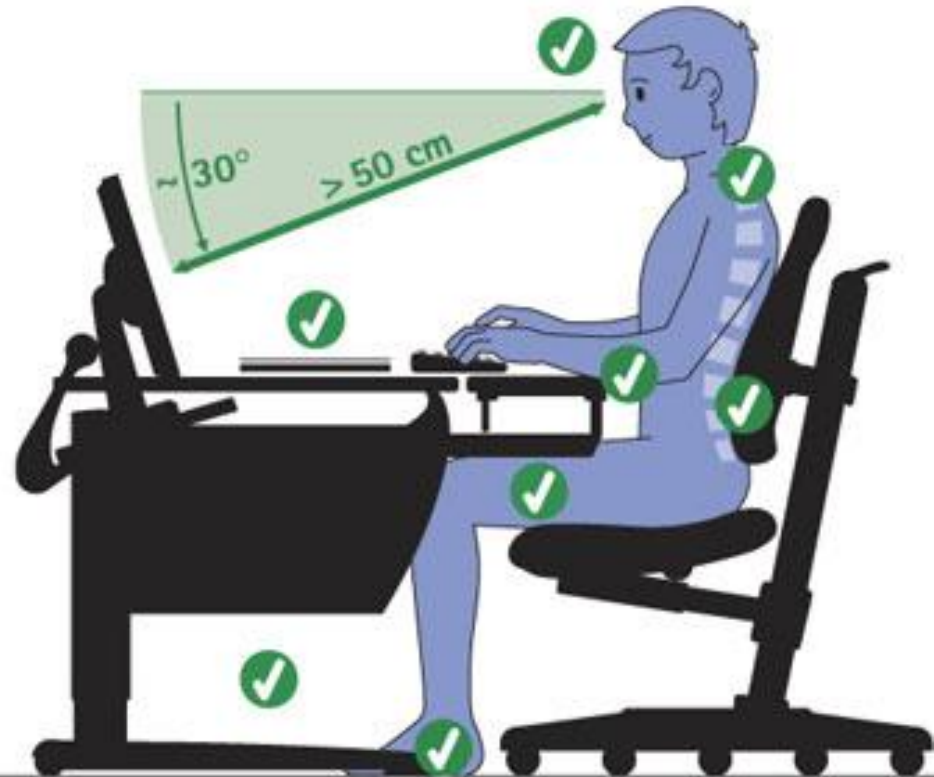
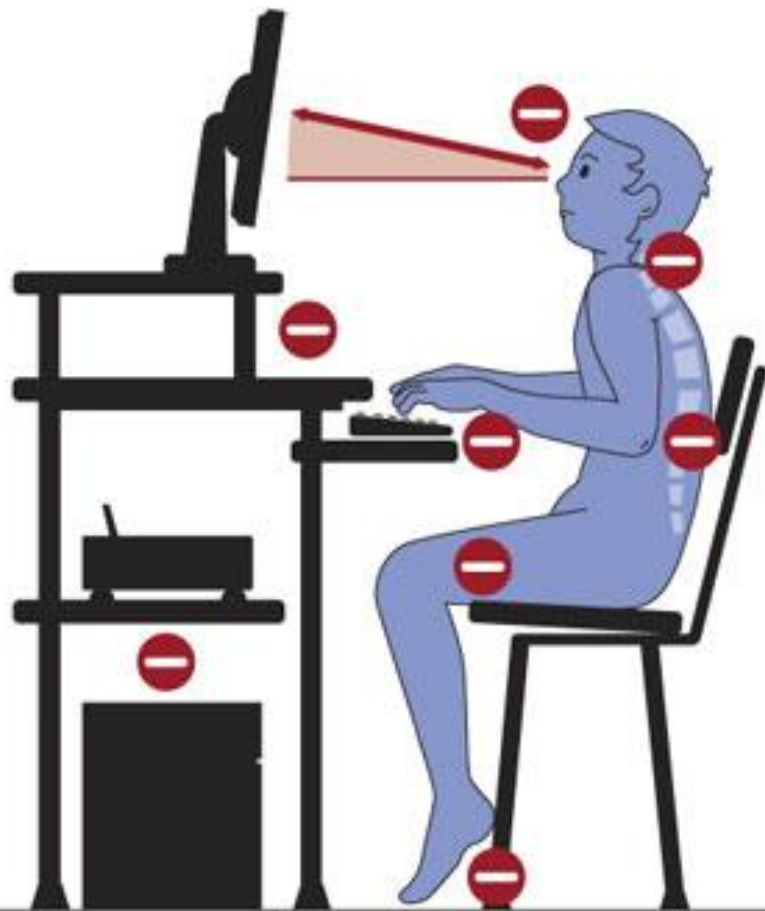
**повышенная
утомляемость**

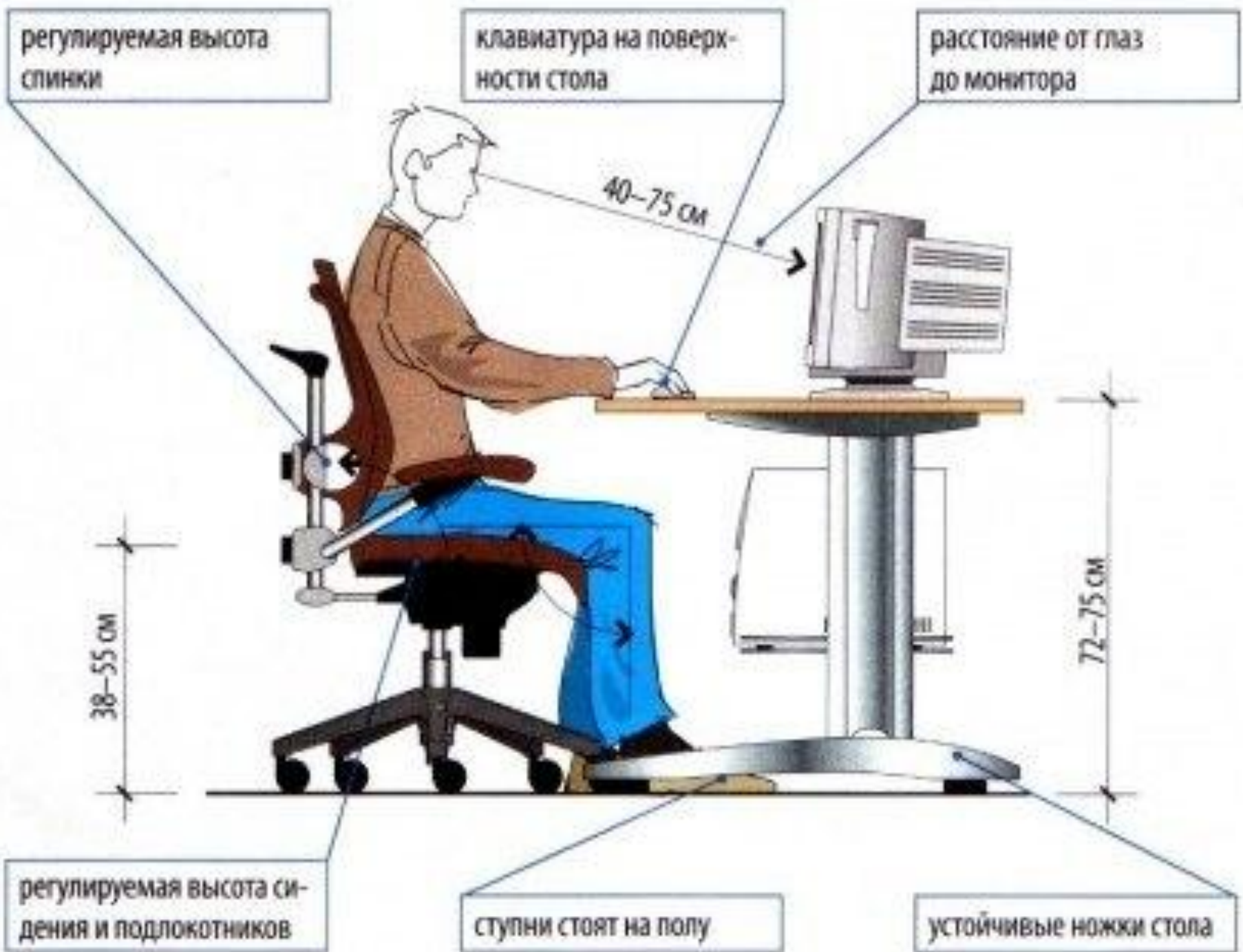


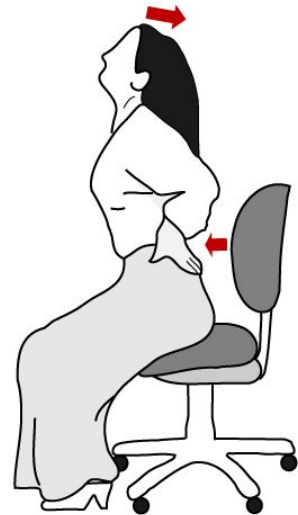
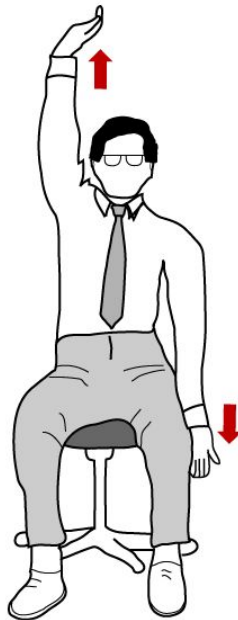
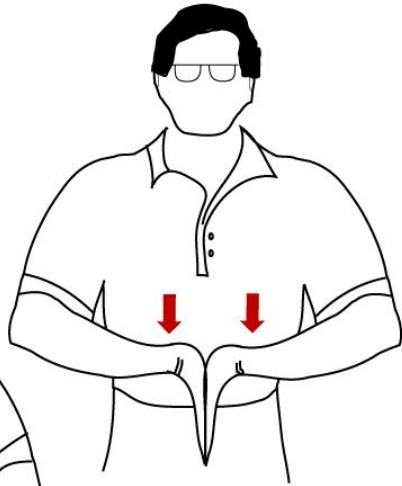
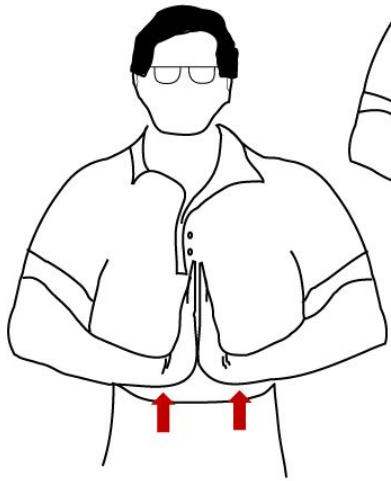
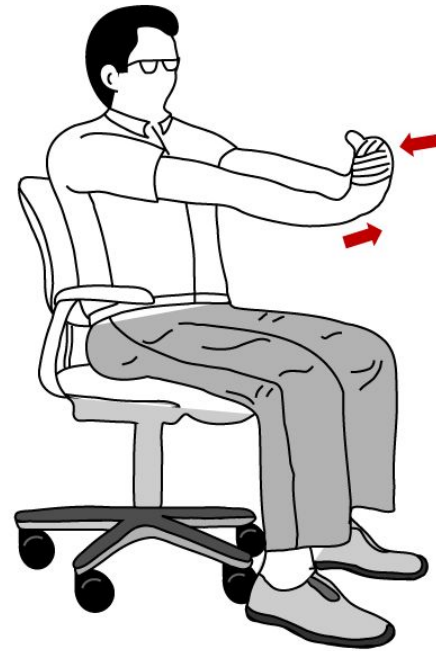
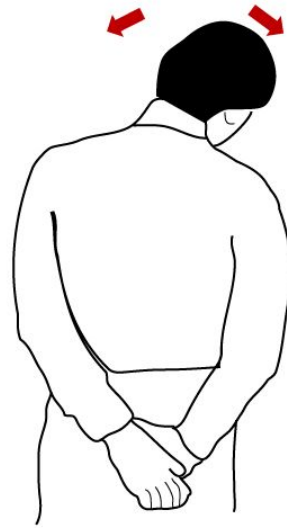
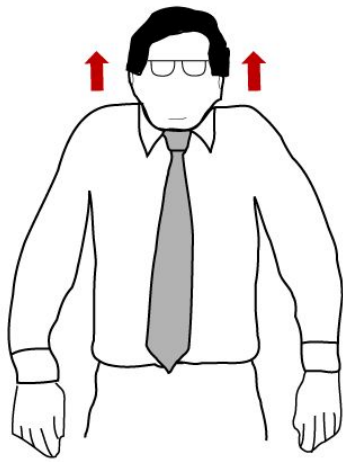
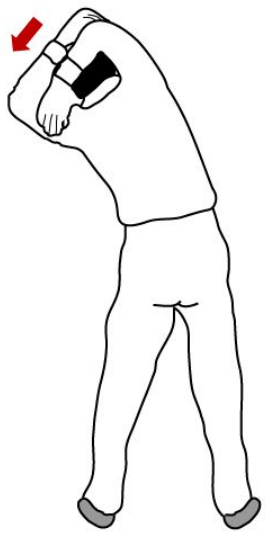
**синдром
запястного канала**

негативное влияние на здоровье



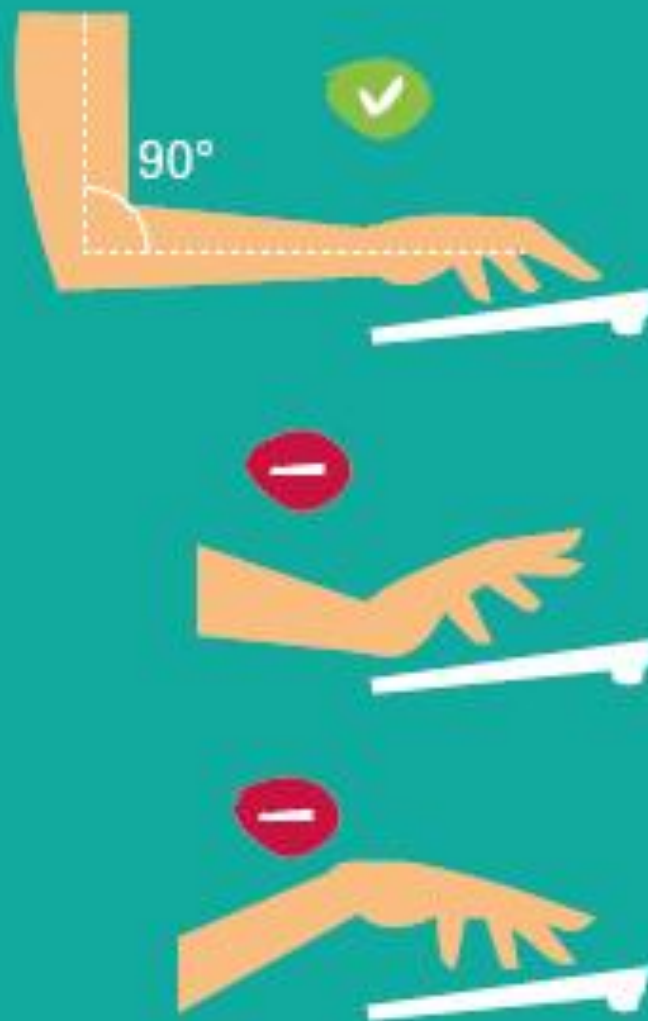








Положение рук при работе на клавиатуре



Разминаем руки



Пальцами массируйте внешнюю и внутреннюю стороны кисти.



Обхватите пальцы с внутренней стороны и слегка наклоните их в сторону предплечья. Удерживайте пять секунд.



Слегка оттягивайте большой палец на себя и вниз до упора. Удерживайте пять секунд.



Крепко сожмите кулак, затем отпустите и вытяните пальцы. Повторите упражнение пять раз.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:



ОРГАНИЧЕСКАЯ КЛАВИАТУРА



Плоская,
с дугообразно
размещенными
кнопками



Разделенная
на две половины



С подставкой
для кистей рук

МЫШИ



Вертикальные
компьютерные
мыши различных
типов



Компьютерные
мыши-трекболы



Коврик
с гелевой
подушкой
для запястья

ЭЛАСТИЧНЫЕ ПОВЯЗКИ



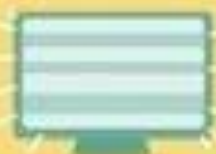
Повязка
с жёстким
элементом



Повязка
с пружинистым
элементом

«КОМПЬЮТЕРНЫЕ» БОЛЕЗНИ

Что влияет:



мерцающий монитор



неправильный подбор
цвета, шрифтов,
компоновки окон



неправильное
расположение
экрана

Следствие:

Глаза



снижение
зрения

Профилактика:



ежечасная
гимнастика для глаз



смена настройки монитора:
не менее 256 цветов,
размер зерна экрана – не
больше 0,28 мм,
частота обновления экрана –
минимум 75Гц



расстояние от глаз до
монитора – около 50 см



○ Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



○ Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



○ Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



○ Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



○ Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



○ Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.



Электромагнитное излучение бытовых приборов

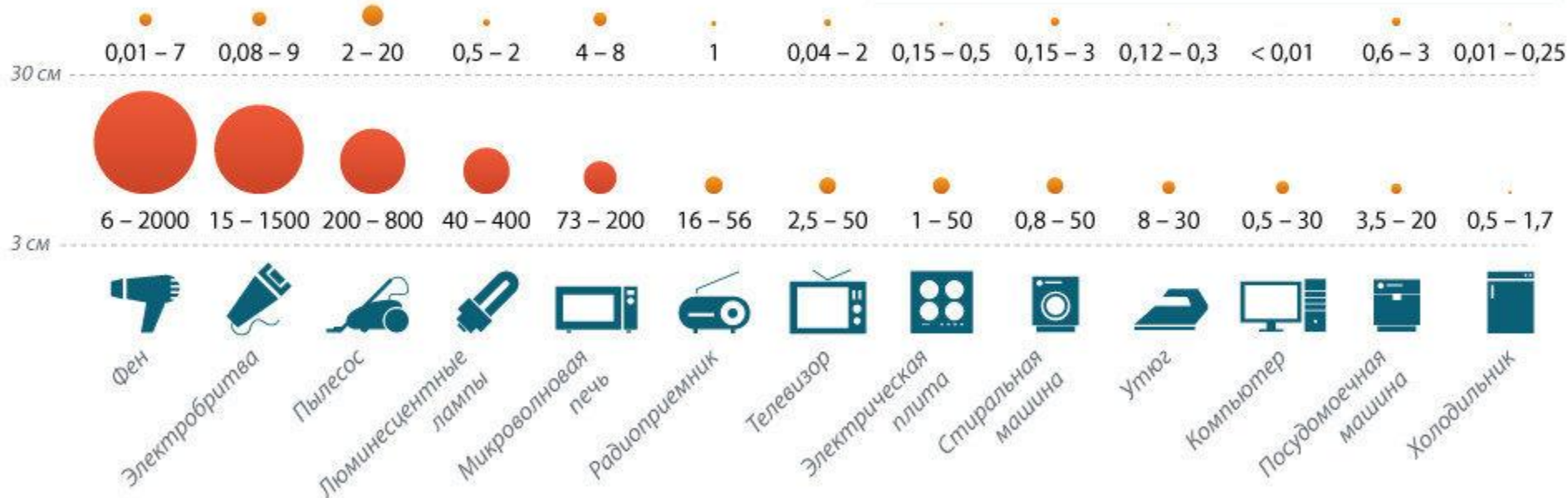
Диапазон характеристик электромагнитного поля

индукция (мкТл) на разных расстояниях от прибора

Тесла (Тл) — единица измерения индукции магнитного поля



Согласно нормам, предельно допустимый уровень магнитного поля составляет **100 мкТл** (при ежедневном 8-часовом воздействии)



До сих пор нет однозначных доказательств того, что слабое электромагнитное излучение (от бытовой техники) отрицательно влияет на организм человека







Безопасное время

при работе за компьютером

