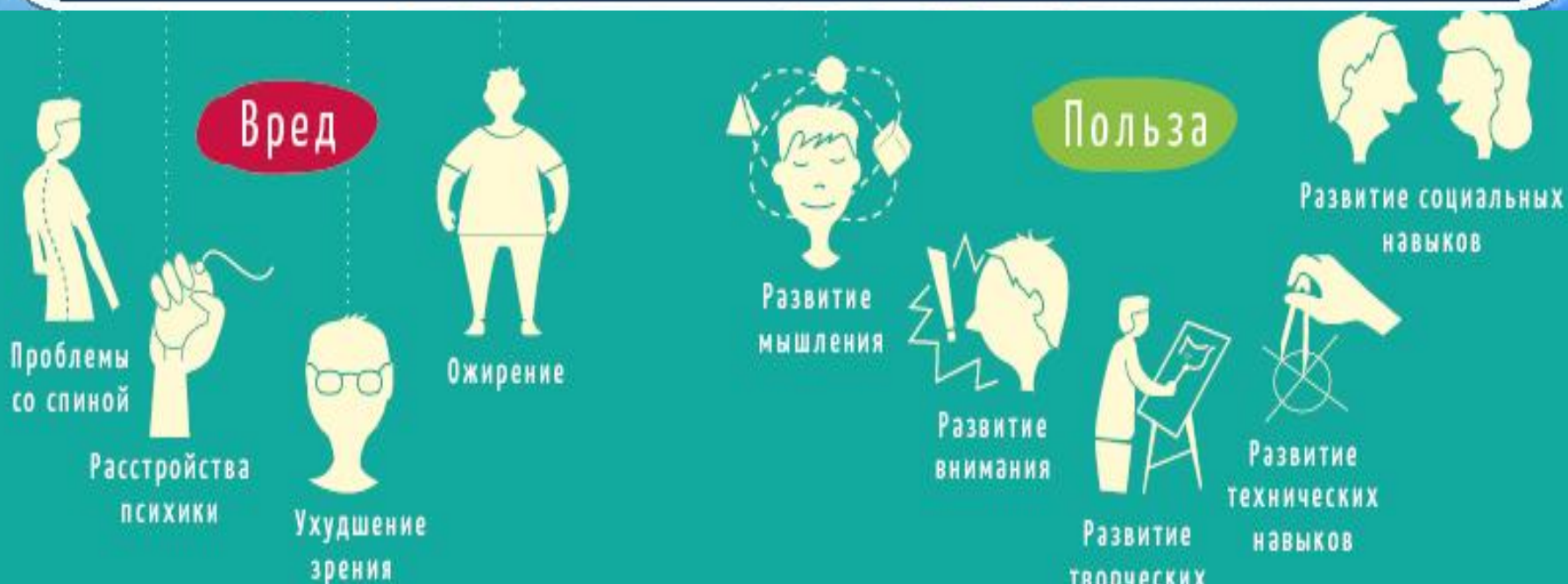


# Компьютер и его влияние на здоровье человека.



Учитель информатики  
Анастасия Игоревна Герасимова



**ослабление  
иммунитета**



**нервные  
расстройства**



**ухудшение  
зрения**



**заболевания  
позвоночника**



**заболевание  
органов дыхания**



**повышенная  
утомляемость**



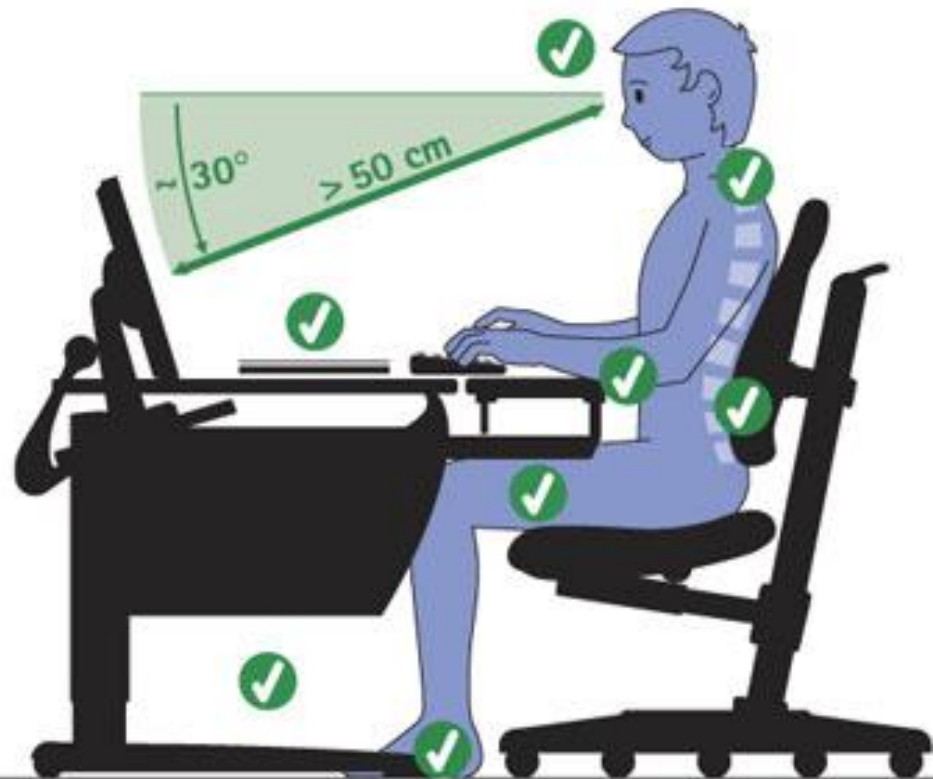
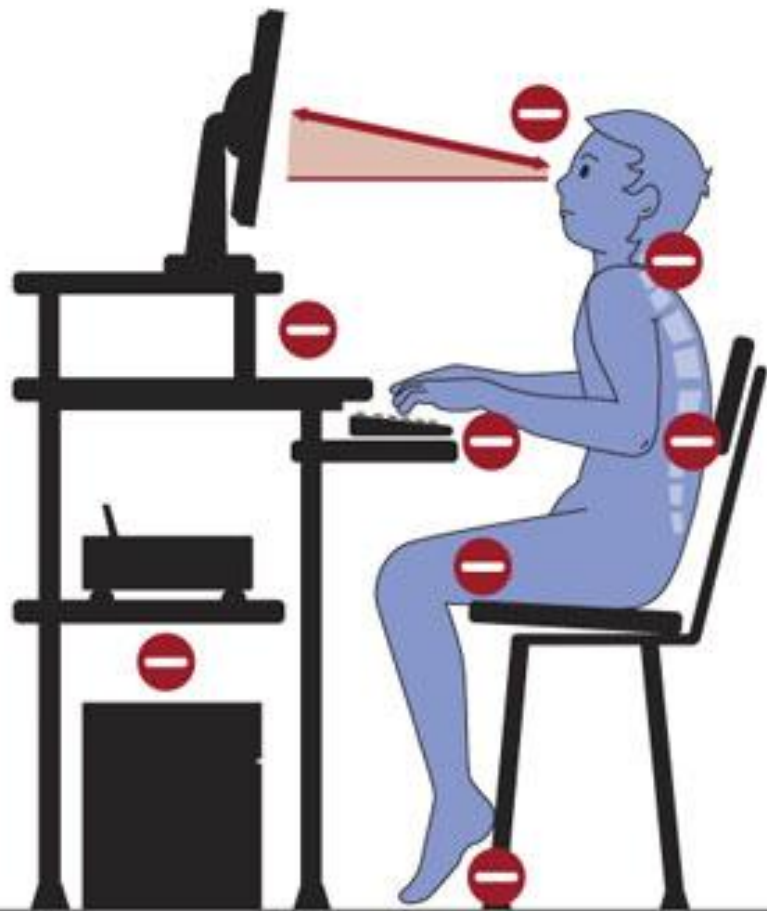
**синдром  
запястного канала**

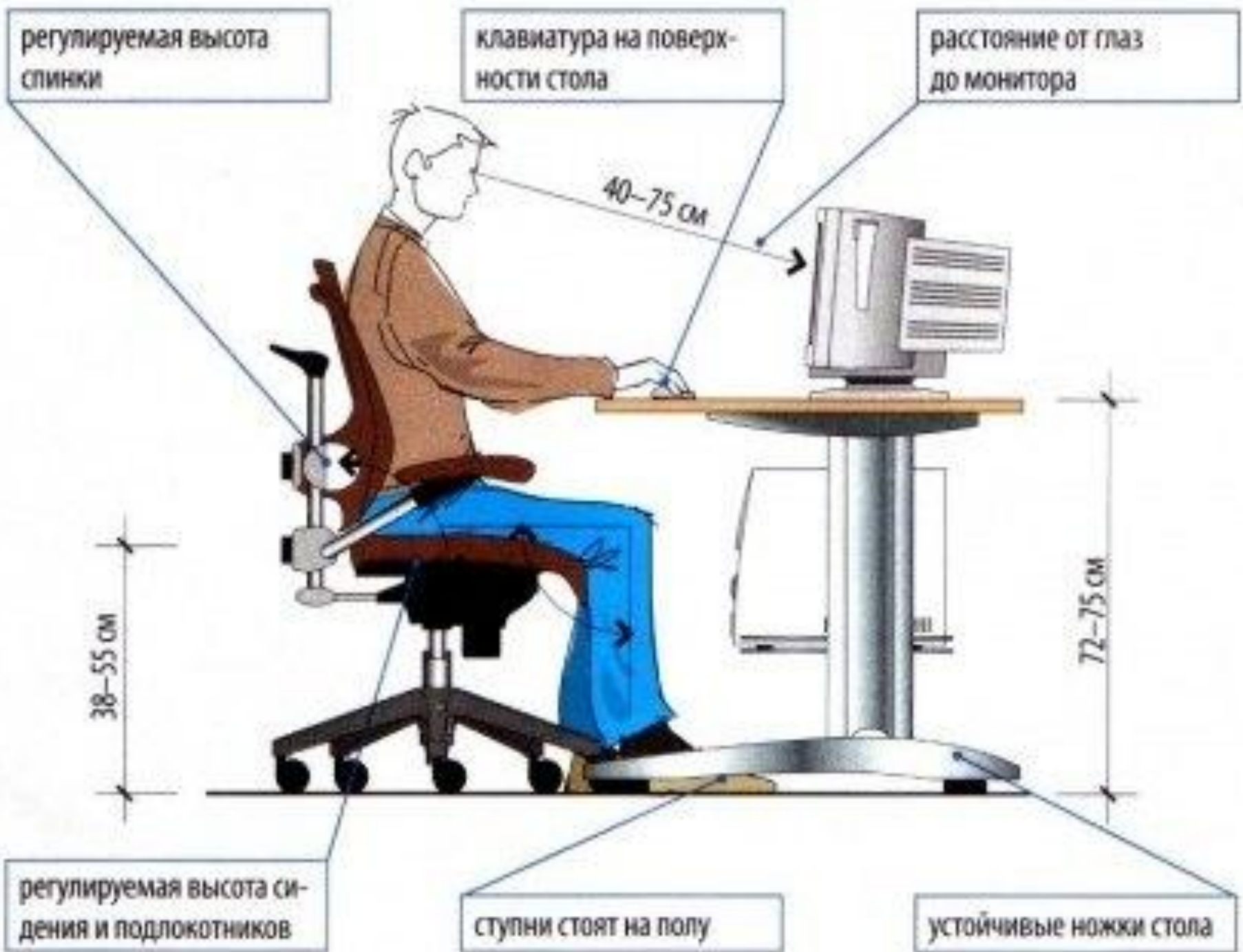


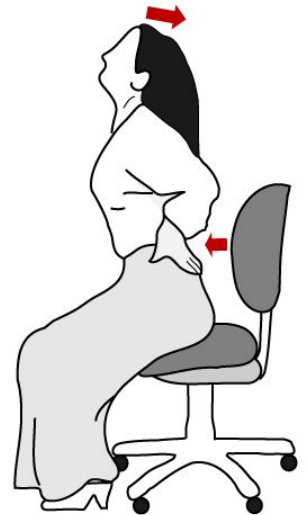
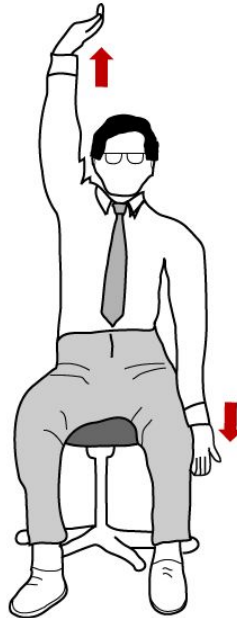
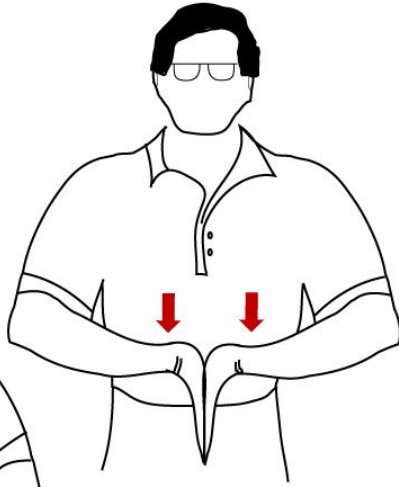
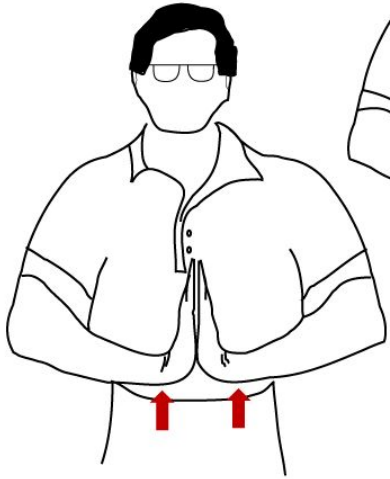
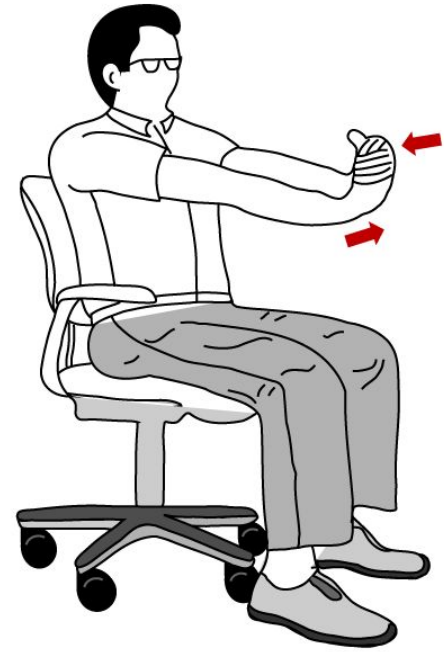
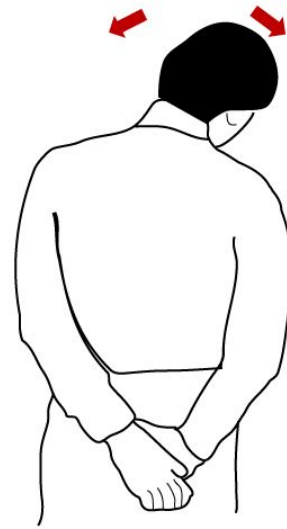
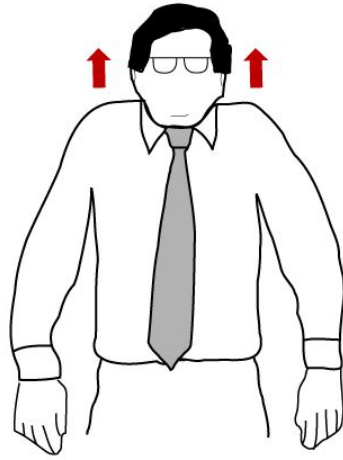
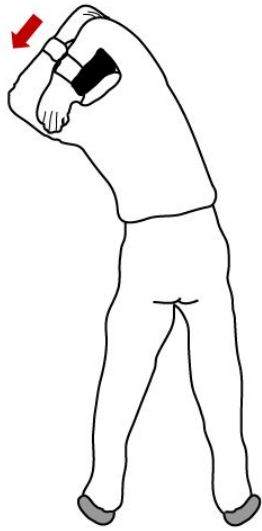
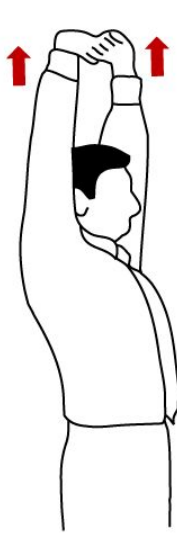
**негативное влияние на здоровье**





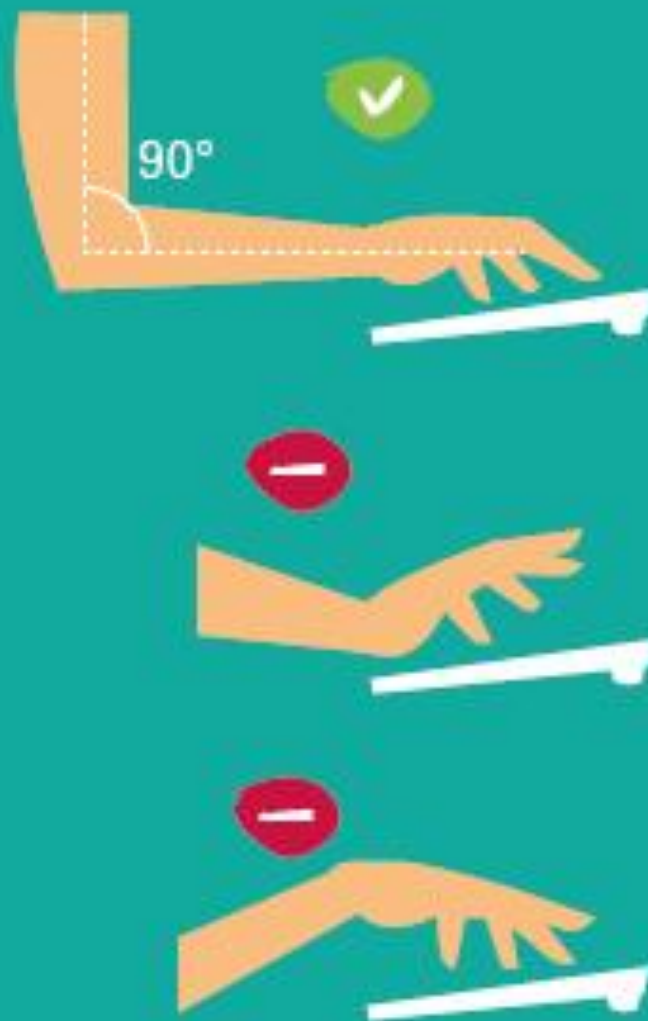








## Положение рук при работе на клавиатуре





## 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



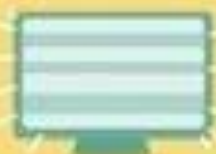
Повязка  
с жёстким  
элементом



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

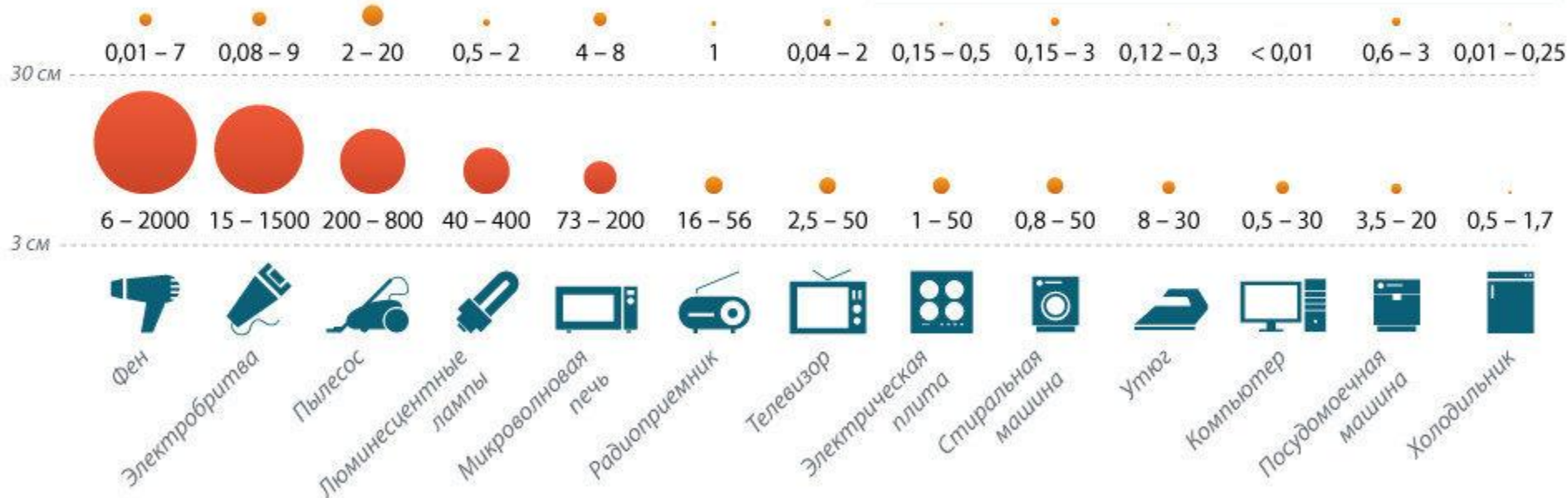
## Диапазон характеристик электромагнитного поля

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

