

Важные факторы влияния компьютера на человека

- **Электромагнитное излучение монитора**
Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.
- **Мерцание монитора компьютера**
- **Аудио-шумы и вибрации**
- **Малоподвижность и нарушение осанки**
- **Воздействие клавиатуры и мыши на кисти рук и пальцы**
- **Воздействие на нервную систему и психику**



Основные органы, на которые воздействует компьютер

Глаза

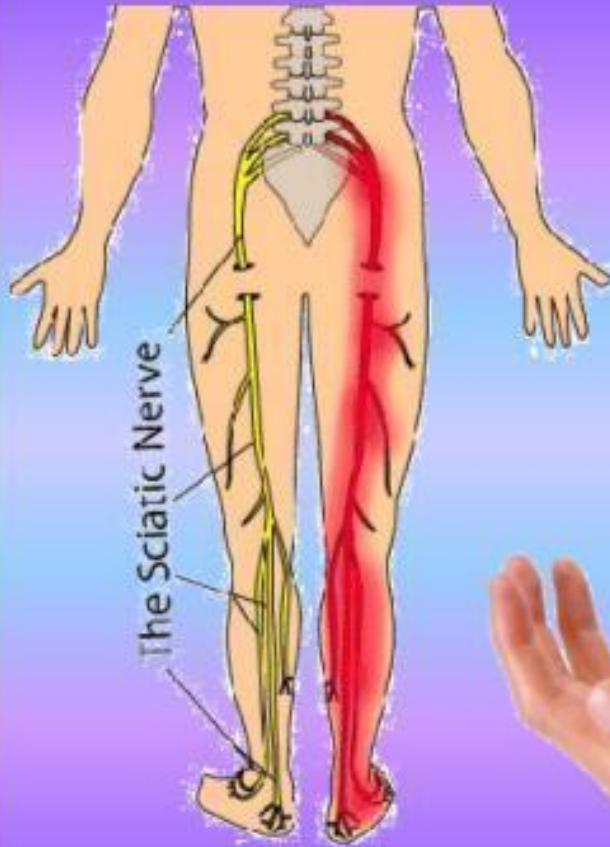
Уши

Позвоночник

Седлищный нерв

Руки и кисти

Нервная система и
психика человека



Болезни, к которым все это может привести:



Близорукость и другие, более серьезные нарушения зрения (Глаукома и Катаракта)

Туннельный синдром кистей рук
Сколиоз, остеохондроз

Нарушение функции пищеварения

Геморрой

Неврозы

Психические зависимости

Близорукость (миопия)

Близорукость (миопия) (от др.-греч. *μῖψ* — «шурюсь» и *ὄψις* — «взгляд, зрение») — это дефект (аномалия рефракции) зрения, при котором изображение падает не на сетчатку глаза, а перед ней. Наиболее распространённая причина — увеличенное (относительно нормального) в длину глазное яблоко, вследствие чего сетчатка располагается за фокальной плоскостью. Более редкий вариант - когда преломляющая система глаза фокусирует лучи сильнее чем надо (и, как следствие, они опять-таки сходятся не на сетчатке, а перед ней). В любом из вариантов, при рассматривании удаленных предметов, на сетчатке возникает нечеткое, размытое изображение.

Человек хорошо видит вблизи, но плохо видит вдаль и поэтому может пользоваться очками или контактными линзами с отрицательными значениями оптической силы.

За последние десятилетия число лиц, страдающих близорукостью, значительно возросло. Люди в очках стали неотъемлемой приметой современной жизни: всего в мире очки носят около 1 миллиарда человек. Близорукость присуща в основном молодым. Так, по данным разных авторов, близорукость у школьников колеблется от 2,3 до 16,2 % и более. У студентов вузов этот процент ещё выше.

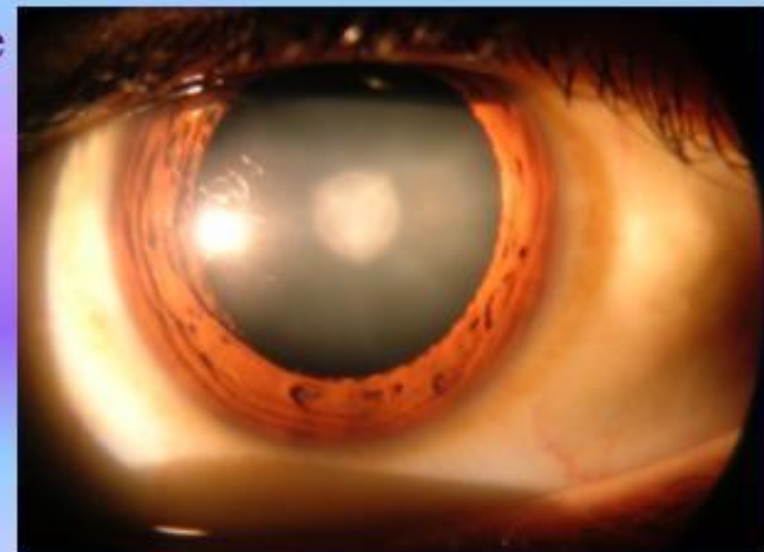
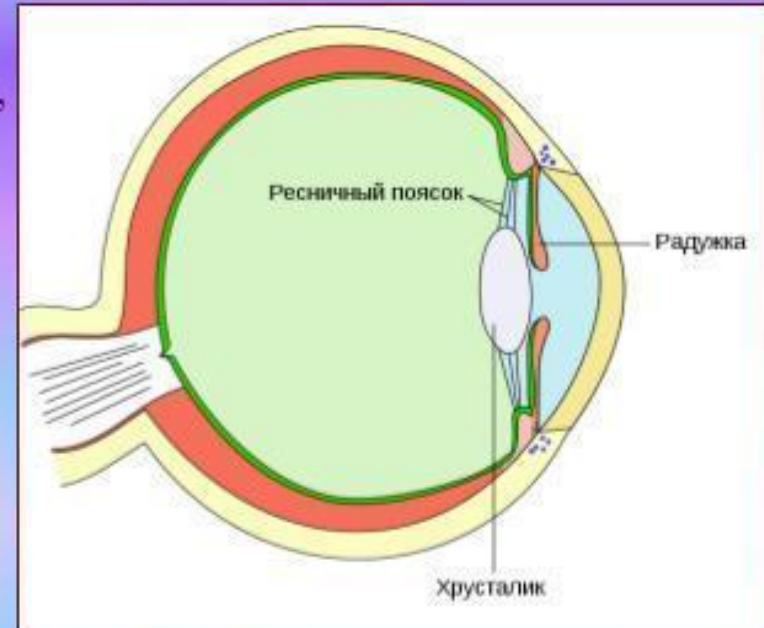


Глауко́ма, Катаракта

Глауко́ма (др.-греч. γλαύκωμα — «синее помутнение глаза» от γλαυκός — «светло-синий, голубой») — большая группа глазных заболеваний, характеризующаяся **постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления** с последующим развитием типичных дефектов поля зрения, снижением зрения и атрофией зрительного нерва.

Катаракта (лат. cataracta от др.-греч. катарра́κτης — «водопад») — офтальмологическое заболевание, связанное с **помутнением хрусталика глаза** и вызывающее различные степени расстройства зрения.

В ряде случаев болезнь может развиваться под влиянием внешних факторов, например под воздействием излучения, либо в результате некоторых заболеваний, в частности сахарного диабета. В большинстве своем катаракта — это естественный результат старения. Физически помутнение хрусталика обусловлено денатурацией белка, входящего в состав этого органа.



Перегрузка суставов кистей рук

Перегрузка суставов кистей рук.
Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки.

Это может привести к **повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.**



Туннельный синдром

Туннельный синдром, синдром карпального канала Синдром карпального канала (запястный туннельный синдром) - этот синдром обусловлен **сдавливанием срединного нерва** в том месте, где он проходит через запястный канал под поперечной связкой запястья.

Пациент чувствует при этом **боли и покалывания в области кисти**, которые сильнее выражены ночью, **ощущение опухания кисти и запястья, онемение указательного и среднего пальцев**. При длительном течении этого патологического состояния может развиваться **остеопороз в фалангах пальце кисти в сочетании со спазмом кровеносных сосудов** и упорные жгучие боли.



Сколиоз, Остеохондроз

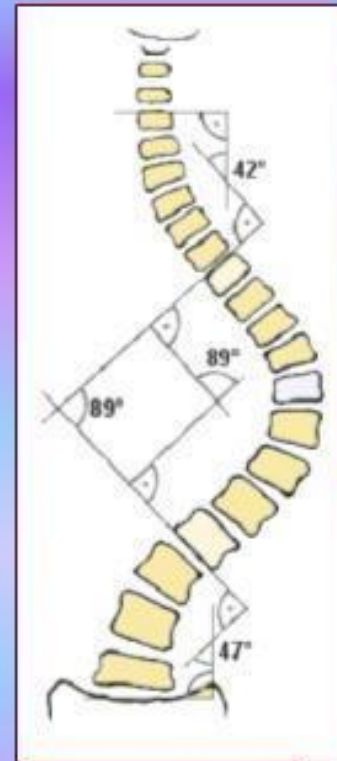
Сколиозом называют любое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости, фиксированное или не фиксированное.

Сколиоз причисляется к деформациям периода роста. Он начинается и ухудшается (прогрессирует) в юности, во время усиленного роста тела

Остеохондроз (от др.-греч. ὀστέον — кость и χόνδρος — хрящ) — комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах. Может развиваться практически в любом суставе, но чаще всего поражаются межпозвоночные диски. В зависимости от локализации выделяют шейный, грудной и поясничный остеохондроз.

Хрящ теряет эластичность и прочность, изменяется его форма и консистенция.

Отрицательно сказываются на дисках нерациональная и несимметричная работа мышц позвоночника, а именно: **при неправильных привычных позах**, при недостаточной разминке, при ношении сумок на плече, при использовании мягких подушек и матрасов.



Малоподвижный образ жизни

Сидячее положение.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: **напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи**, отсюда **излишняя нагрузка на позвоночник**. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный.

Кроме того, **малоподвижный образ жизни часто приводит к гипертонии и ожирению.**



Стресс при потере информации

Стресс при потере информации.

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации.

А ведь и **вирусы не дремлют**, и **винчестеры** лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку...

В результате такого стресса **случались и инфаркты.**



Коварные последствия для вашего здоровья

Кроме очевидных болезней, неправильное взаимодействие с компьютером может привести к более скрытым, но от этого не менее коварным последствиям для вашего здоровья.

Поначалу, подобные вещи могут показаться забавными и несерьезными, но это не уменьшает их вредоносного воздействия.

Игромания

Интернет-зависимость

E-mail зависимость

ICQ зависимость

**Зависимость от социальных сетей
и многое другое**

РАСТУЩИЕ
ГЛАЗА
—
ПЕРЕСТАЙ
ВИДЕТЬ,
БУДЕТ ВРЕМЯ
ПОДУМАТЬ



Влияние компьютера на психику

Игромания, интернет-зависимость - насколько серьезны эти проблемы?

Как сильно влияет компьютер на психическое здоровье людей?

Вот какие **психологические симптомы** может начать испытывать человек, если он относится к группе риска интернет-зависимых людей:

хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

невозможность остановиться;

увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

пренебрежение семьей и друзьями;

ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;

ложь о своей деятельности;

проблемы с учебой.

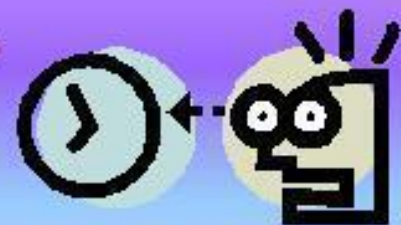
Опасными сигналами являются также:

навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;

предвкушение следующего сеанса он-лайн;

увеличение времени, проводимого он-лайн;

увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.



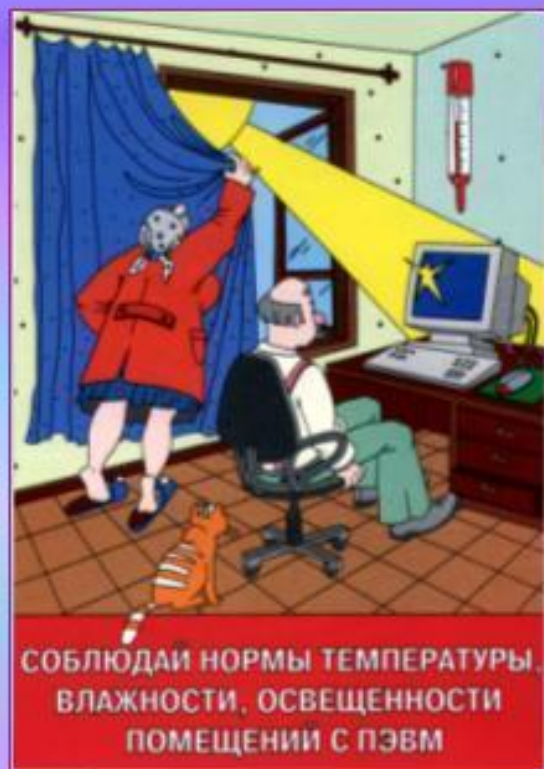
Правила безопасности при работе на компьютере

Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене. Монитор компьютера должен удовлетворять следующим международным стандартам безопасности: по уровню электромагнитных излучений.

На рабочем месте монитор должен устанавливаться таким образом, чтобы исключить возможность отражения от его экрана в сторону пользователя источников общего освещения помещения.



Правила безопасности при работе на компьютере



В помещении, где используется компьютер, необходима **ежедневная влажная уборка**. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.

До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.

Считается, что наши зеленые друзья - кактусы - тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.

Не забывайте почаще **проветривать комнату**, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.

Правила безопасности при работе на компьютере

Пыль и грязь: аллергия и кишечные инфекции.

Пыли и грязи в компьютере и вокруг него со временем скапливается немало, причем убрать их зачастую бывает весьма сложно. А где **грязь**, там и всяческие **микробы, бактерии и грибки**, где **пыль**, там и **пылевые клещи**. Все это может спровоцировать самые разные заболевания - от аллергии до "болезней грязных рук".

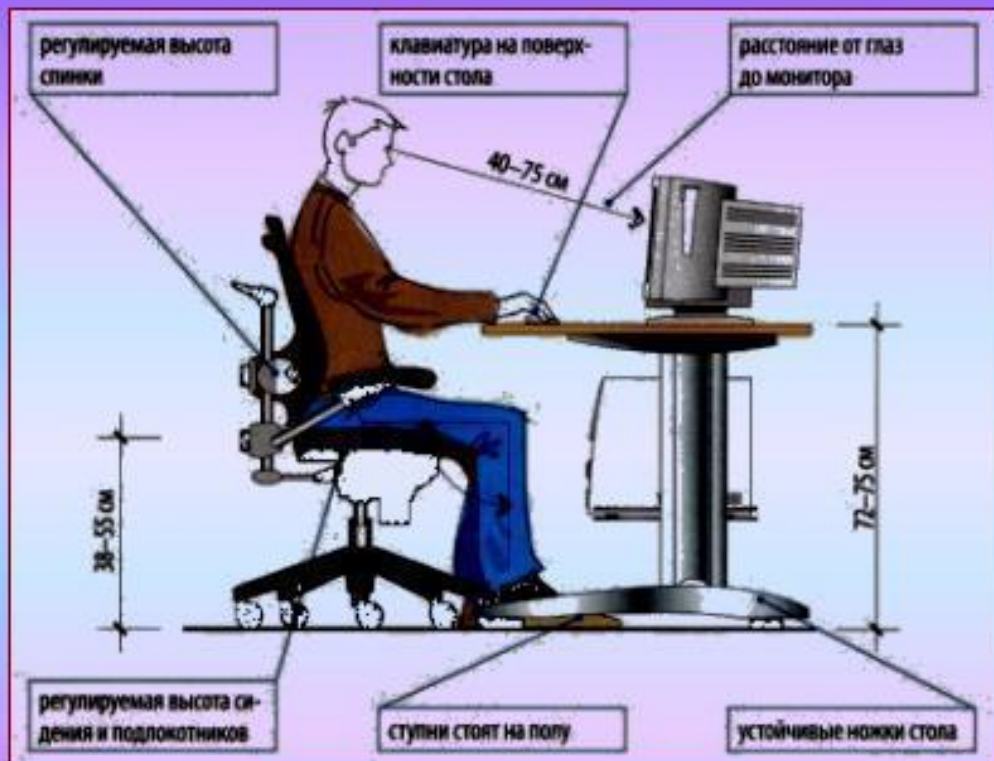
Между клавишами и под ними, а также на мышке **скапливается грязь**, в которой размножаются опаснейшие бактерии многих видов. **Достаточно 4-х месяцев** после начала использования мыши или клавиатуры домашнего компьютера, чтобы в них завелись **опасные микробы**.

А если **компьютер общедоступен**, у него десятки пользователей, каждый из которых оставляет немного своей кожи, пота, сала. **Прекрасную среду обитания для бактерий и микробов** создают попавшие в мышку, клавиатуру **крошки пищи, капельки чая, кофе, сока...**

Обязательно раз в месяц **протирайте клавиатуру и мышь**, раз в год **убирайте грязь**, скопившуюся под клавишами.

После работы на компьютере обязательно **мойте руки с мылом**, особенно если вы пользовались чужим компьютером.

Как сохранить здоровье при ежедневной работе за компьютером?

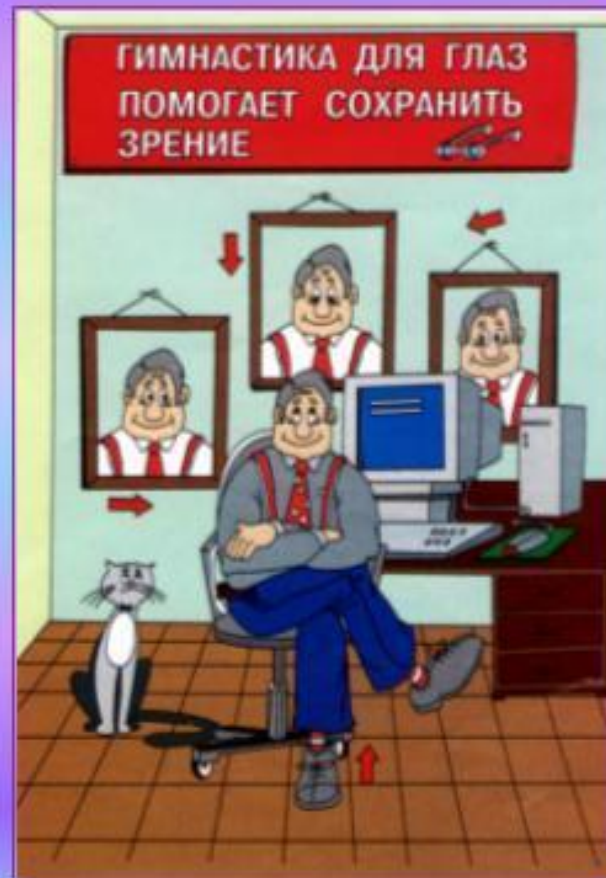


- 1 **закрывают шторы**, ставят экран перпендикулярно окну
- 2 верхняя треть экрана **выше уровня глаз**
- 3 держатель документов прикреплен сбоку или немного впереди экрана
- 4 **клавиатура** немного **наклонена в обратную сторону** (задняя часть чуть ниже передней) и находится на пару сантиметров ниже локтей. **Мышь** - на уровне или даже чуть **ниже уровня клавиатуры**
- 5 **ноги согнуты** в коленях под углом чуть более 90 градусов. Стопа выдвинута вперед
- 6 **стопа стоит на полу** или специальной подставке



- 7 между коленным сгибом и креслом примерно 5 см
- 8 **бедро параллельно** поверхности пола
- 9 **сгиб в пояснице** под углом 95 -110 градусов
- 10 **тело поддерживается креслом** от таза до плеч. Откиньтесь в кресле
- 11 **рука согнута** в локте **под углом чуть более 90 градусов** и опирается на подлокотники
- 12 **монитор** с диагональю от 18" до 22" удален от глаз **на расстояние вытянутой руки**

Правила безопасности при работе на компьютере



Бережем здоровье, работая за компьютером

1. **Чтобы защитить** от вредного воздействия глаза, нужно **периодически** (раз в 15-20 минут) **отводить взгляд от экрана**: посмотреть в окно, например. Хороша **гимнастика для глаз**: вращение глазами яблоками, частое моргание, сосредоточенность на одной точке и т.д.
2. **Раз в час нужно отрываться от работы** в сидячем положении: просто **походить по комнате**, сделать несколько упражнений для разминки суставов, предотвращения застоя крови (очень хороши приседания, наклоны туловища). Не стоит забывать о соблюдении режима питания и сна. Если питаться «подножным» кормом и засиживаться за компьютером до двух часов ночи, организм немедленно объявит «забастовку». **Прогулки на свежем воздухе**, отказ от вредных привычек также не повредят.
3. **Чтобы избежать усталости позвоночника**, нужно соблюдать **правильную осанку**. Не секрет, что **правильно подобранные стул и высота стола** – залог комфорта во время работы за компьютером.
4. **Компьютеру** также необходим **надлежащий уход**. Хотя бы изредка следует снимать крышку системного блока и аккуратно **пылесосить детали**, на которых скопилась пыль. Особого ухода требует клавиатура – не реже, чем раз в месяц, ее нужно разбирать и обрабатывать детали, предотвращая накопление грязи (а значит, всевозможных микробов, грибков, вирусов).

Элементарное **соблюдение этих «правил безопасности»** позволит **свести к минимуму вредное воздействие** компьютера на организм человека.

Сколько времени можно провести у компьютера, не оказывая вреда своему здоровью?



Временные рамки колеблются в зависимости от возраста и здоровья ребенка

6-7-летние дети могут без перерыва заниматься за компьютером не более 10 минут;

ученики 2-3 класса - 15 минут;

ученики 4-7 класса - 20 минут;

ученики 8-9 класса - 25 минут;

ученики 10-11 класса - 30 минут.



Комплексы упражнений для глаз

Воздействие на зрение.

Глаза регистрируют самую мелкую **вибрацию текста или картинки**, а тем более **мерцание экрана**. **Напряжение глазных нервов приводит к потере остроты зрения**. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

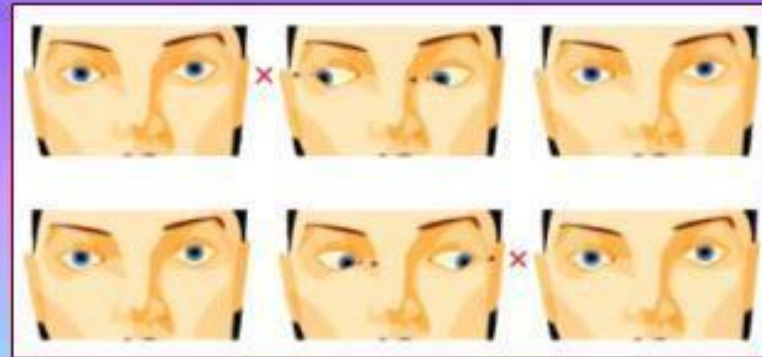


Гимнастику для глаз рекомендуется выполнять **не менее 2-х раз в день**. Выберите тот комплекс упражнений, который вам больше придется по душе, а лучше - чередуйте их.

Выполнение каждого из этих комплексов упражнений для глаз займет **не более 5 минут**. А пользу, которую вы получите, трудно переоценить: сохранить и даже, в некоторых случаях, улучшить зрение эти упражнения помогут вполне.

Комплекс упражнений для улучшения зрения

1. **Горизонтальные движения** глаз: направо - налево.
2. Движение глазами **вертикально** вверх-вниз.
3. **Круговые движения** глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные **сжимания** и **разжимания** глаз в быстром темпе.
5. **Движение глаз по диагонали**: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. **Сведение глаз к носу**. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
7. Частое **моргание** глазами.
8. Работа глаз **"на расстояние"**. Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.



Каждое упражнение следует **повторять не менее 6 раз** в каждом направлении.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости

Исходное положение сидя, каждое повторяется 5-6 раз:

1. Откинувшись **назад**, сделать **глубокий вдох**, затем, наклонившись **вперед**, **выдох**.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, **крепко зажмурить глаза**, **открыть веки**.
3. **Руки на пояс**, повернуть **голову вправо**, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
4. **Поднять глаза кверху**, сделать ими **круговые движения** по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
5. **Руки вперед**, посмотреть на **кончики пальцев**, **поднять руки вверх** (вдох), **следить глазами** за движением рук, **не поднимая головы**, руки опустить (выдох).

Указанные упражнения желательно повторять через каждые 40-50 минут работы за компьютером.

Продолжительность однократной тренировки **3-5 минут**.

Комплекс упражнений для снятия усталости глаз

1. **Смотрите вдаль** прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. **Повторить 10-12 раз.**
2. **Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки** к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз **круглую метку** диаметром 3-5 мм. **Переводите взгляд** с удаленных предметов за окном на метку и обратно. **Повторить 10-12 раз.**
4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно **рисуйте глазами "восьмерку"** в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. **Повторить 5-7 раз в каждом направлении.**
5. Поставьте **большой палец руки на расстоянии 20-30 см.** от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. **Повторить 10-12 раз.**
6. **Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой** на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. **Повторить 5-7 раз в каждом направлении.**
7. Не поворачивая головы, **переведите взгляд в левый нижний угол,** затем - **в правый верхний.** Потом **в правый нижний,** а затем - **в левый верхний.** Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

Гимнастика для усталых глаз

1. **Глубоко вдохните, зажмурив глаза** как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. **Повторить 5 раз.**
2. **Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги** и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. **Повторить 10 раз.**
4. Поставьте **большой палец руки на расстоянии 25-30 см.** от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. **Повторить 10 раз.**
5. **Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их.** 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. **Повторить 3 раза.**



Что необходимо помнить, работая за компьютером



При работе за ПК необходимо делать **перерывы** и выполнять **физические упражнения**.

Несколько советов, которые необходимо соблюдать при работе за компьютером:

1. **Экран монитора** должен находиться на уровне глаз или ниже, под углом **10-15 градусов по к горизонту** т.е. смотреть на него нужно сверху вниз.
2. **Расстояние** глаз до монитора должно быть как можно больше, чем дальше, тем лучше, **примерно 60-70 сантиметров**.
3. Необходимо **следить за чистотой экрана**, регулярно вытирать пыль.
4. Монитор **не должен мерцать**, изображение не должно быть слишком тусклым или ярким, от этого глаза устают.

Каждые 2-3 часа взрослому человеку необходимо устраивать глазам **15-минутный перерыв** и проделать несложный **ряд упражнений**, которые помогут расслабиться и снимут усталость глаз.

Для расслабления мышц шеи и спины нужно выполнить следующие упражнения:

- круговые вращение **головой**,
- движения **плечами** (вперед и назад),
- вращение **запястий и локтевых суставов**,
- наклоны из положения стоя вправо, влево, вперед и назад.

Соблюдение этих простых правил и нетрудных упражнений сделает работу за компьютером **более приятной и комфортной**.

Помните!!!

**Здоровье -
это самый
ценный наш
жизненный
ресурс,
который крайне
тяжело
сохранить и
еще тяжелее
восстановить.**

