

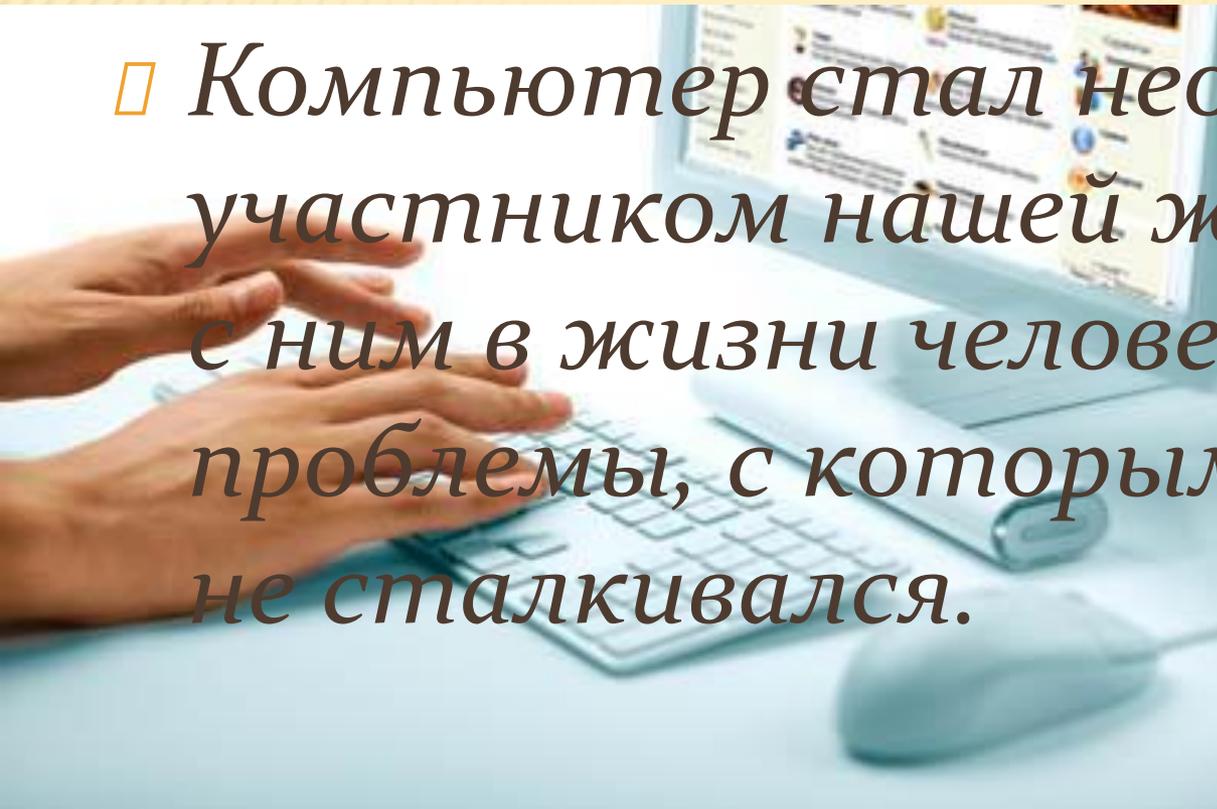
*Презентация на тему:
Компьютер и здоровье*



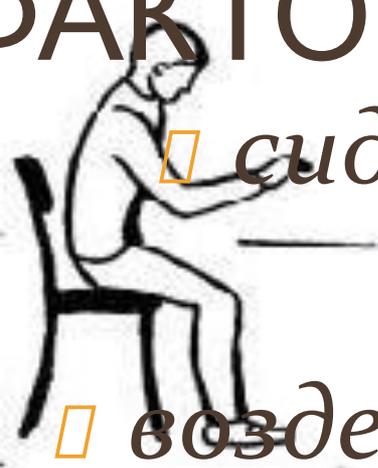
Комягиной Виктории ДК-1

ЗНАЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА:

□ Компьютер стал неотъемлемой участником нашей жизни. Вместе с ним в жизни человека появились проблемы, с которыми он раньше не сталкивался.



ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ



□ сидячее положение в течение длительного времени;

□ воздействие электромагнитного излучения монитора, утомление глаз, нагрузка на зрение;

□ перегрузка суставов кистей;

□ стресс при потере информации.



НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА, ИХ НАДО СОБЛЮДАТЬ:

- Обязательный перерыв в работе за компьютером на 10 минут, каждый час.
- Полный запрет на работу за монитором в ночное время.
- Ежедневные часовые прогулки на свежем воздухе в любую погоду.
- Обязательная 15-и минутная гимнастика после трех часов

СОВЕТ:

Во время нахождения за компьютером самым оптимальным является его размещение перед вами, причем так что бы его верхняя точка находилась прямо перед глазами или выше. спина и шея прямая, ноги стоят прямо, и исключит развитие коленях, угол сгиба в локтях то же прямой (90 гр.). Для этого следует:



СОВЕТ:

- 2. Стул на котором вы сидите должен иметь спинку и подлокотники, а также такую высоту, при которой ваши ноги могут прочно стоять на полу. В том случае если за одним компьютером работают люди разного роста.

СОВЕТ

- 3. Расположение других часто используемых вещей, по возможности, не должно приводить к долгому нахождению в какой либо искривлённой позе, и не должно приводить к наклонам в сторону, особенно для поднятия тяжёлых предметов (именно при таком наклоне самая большая вероятность повредить межпозвонковый диск).

СОВЕТ

- 4. При работе с мышкой и клавиатурой клавиши нажимать плавно и без усилий, при наборе текста кладите запястья рук на стол или специальную подставку, что позволит расслабить вам руки. При работе с мышкой кисть должна быть прямой и лежать на столе как можно дальше от края.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОТЧЕНА

□ *Спасибо за внимание!!!*