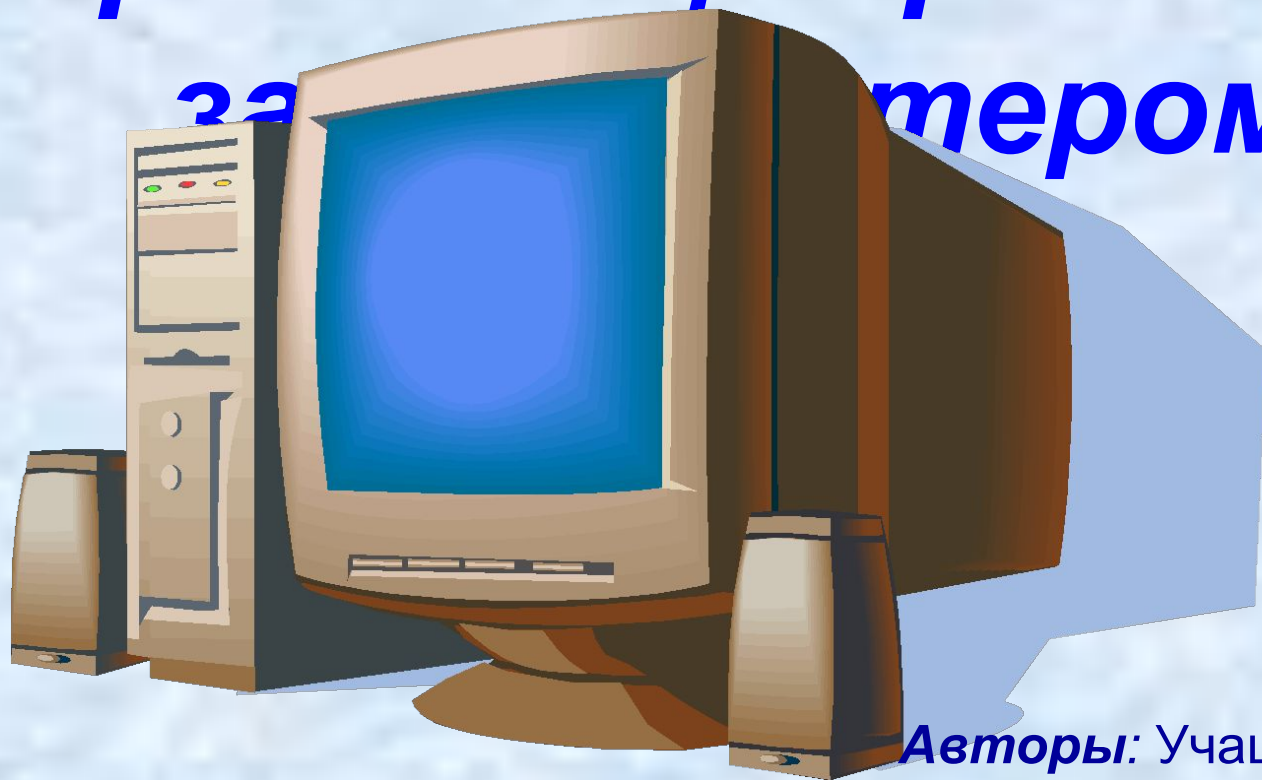


**требования,  
предъявляемые к  
организации работы  
за компьютером**



**Авторы:** Учащиеся 9 класса

**Руководитель:** Прошкина Е.В

# *Цель исследования:*

Выяснить, какие гигиенические требования предъявляются к организации работы за компьютером.



# ***В ходе проведения исследования был проведен опрос учащихся***

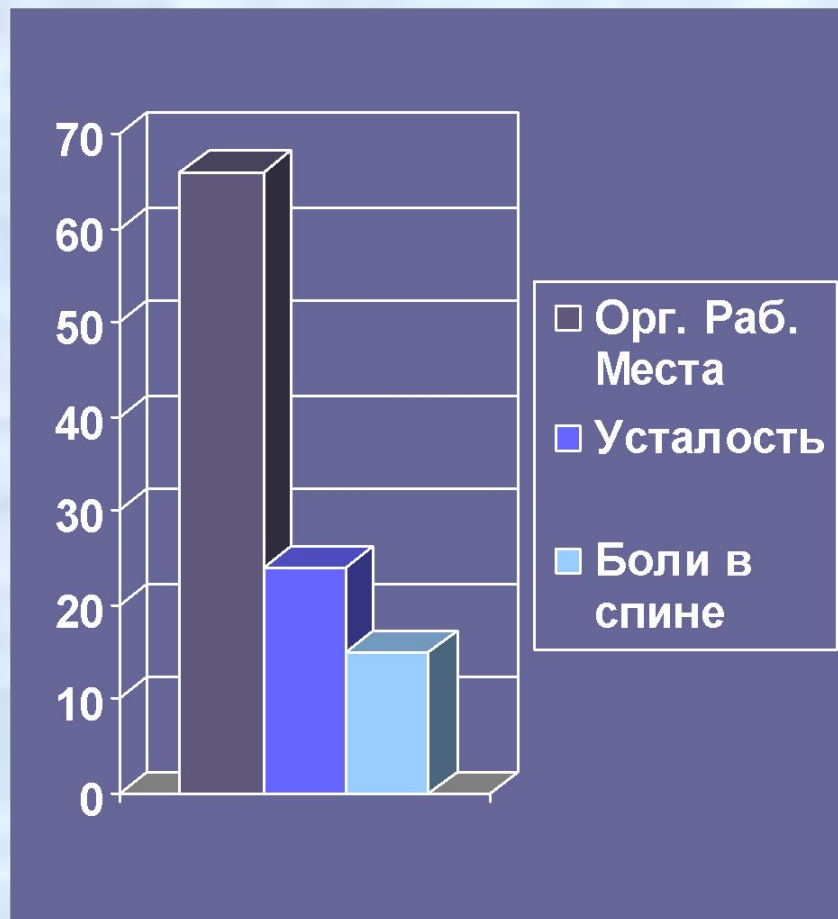
## **Были заданы вопросы:**

- Правильно ли организовано твое рабочее место?
- Устаешь ли ты за компьютером?
- Болит ли у тебя спина, запястья?



# Что мы выяснили?

- у 66% учащихся правильно расположены монитор и клавиатура , освещение не слишком яркое ;
- Только 15% пожаловались на боли в спине, запястье, глазах;
- 24% учащихся устают за компьютером.



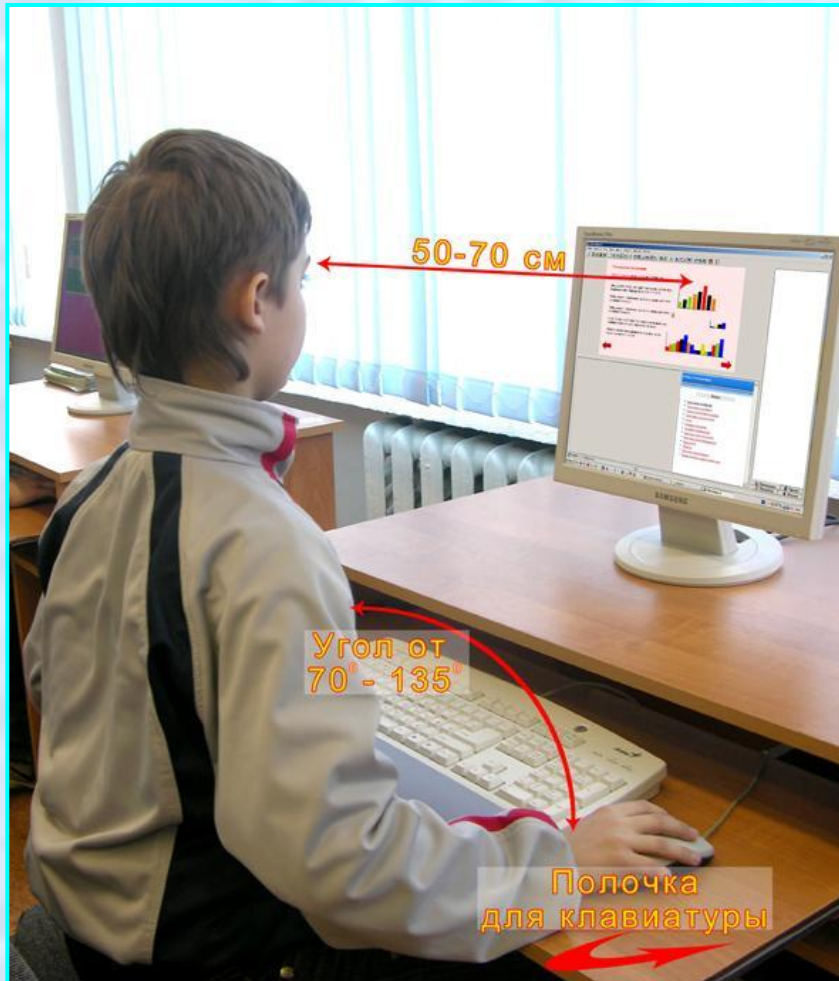
# *Как улучшить условия труда?*

## Организация рабочего места

Компьютерный стол  
Кресло пользователя  
Клавиатура  
Мышь  
Системный блок  
Монитор  
Принтер  
Розетки электропитания



# Правильное расположение учащегося:



Правильное расположение пользователя ПК



Правильное освещение рабочего стола

# ***Время работы за компьютером***

Для дошкольников занятия на компьютере не должны превышать 7 минут в 5 лет, 10 минут в 6 лет. Для учащихся продолжительность занятий с компьютером не должна превышать:

1 классы	10
2-5 классы	15
6-7	20
8-9	25
10-11	30



# Сохрани своё здоровье

Не следует забывать о физических упражнениях, которые помогают сохранить хорошую работоспособность и предотвратить неблагоприятное воздействие компьютера. Некоторые из них:

## Разминка для ног.

Сидя на стуле, установленном на расстоянии 50-60 см от стола, подвести руки к плечам, ноги выпрямить и поставить пятками на пол – вдох. Согнуть ноги, руками обхватить голову и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота – выдох. Упражнение повторить 3-4 раза.

## Упражнение для пальцев.

Сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Распрямить пальцы без напряжения. Согнуть пальцы в кулак – без напряжения. Повторить 8-10 раз.

## Упражнение для глаз.

Отвернитесь от монитора, закройте глаза и быстро 10 раз зажмурьтесь, не размыкая век. Затем 10 раз интенсивно поморгайте, стараясь открывать и закрывать глаза с максимально возможной частотой и амплитудой. Круговые движения глаз, 6-8 кругов влево и вправо. Эти простые упражнения позволяют без ущерба для здоровья ежедневно использовать компьютер и предотвращают быстрое утомление.



# ***Не соблюдение гигиенических требований ведёт к :***

**Сколиоз**

**Ухудшение  
зрения**

**Аллергия**

**Ожирение**



**Остеохондроз**

**Туннельный  
синдром**

**Нарушение  
психики**

**Угроза  
выкидыша  
у беременных**

# Что мы узнали дополнительно?



- Если вы много работаете с клавиатурой, приобретите специальную подставку под запястья;
- Изготовьте шумозащитный экран, отделяющий рабочее место от системного блока, положите под системный блок шумозащитную прокладку;
- Улучшить условия труда поможет ионизация воздуха с помощью «Люстры Чижевского»;
- Неплохо каждые 2-3 часа надевать дырчатые очки, которые снимают спазм глазных мышц.



# **Используемые материалы:**

<http://comp-doctor.ru/psi/psi.php> компьютер и психика

[http://comp-doctor.ru/articles/art\\_0005.php](http://comp-doctor.ru/articles/art_0005.php) влияние  
электромагнитного излучения

<http://comp-doctor.ru/hands/hands.php> туннельный синдром

<http://comp-doctor.ru/stress/stress.php> компьютер и стресс

<http://comp-doctor.ru/index.php> компьютер и здоровье

<http://comp-doctor.ru/ost/ost.php> компьютер и позвоночник

<http://comp-doctor.ru/eye/eye.php> как защитить глаза

[http://comp-doctor.ru/eye/eye\\_upr.php](http://comp-doctor.ru/eye/eye_upr.php) гимнастика для глаз

[http://comp-doctor.ru/sovet/sovet\\_pp3.php](http://comp-doctor.ru/sovet/sovet_pp3.php) как правильно сидеть

[www.klyaksa.net](http://www.klyaksa.net) «Гигиенические требования к персональным  
электронно-вычислительным машинам и организации работы»  
«Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»

