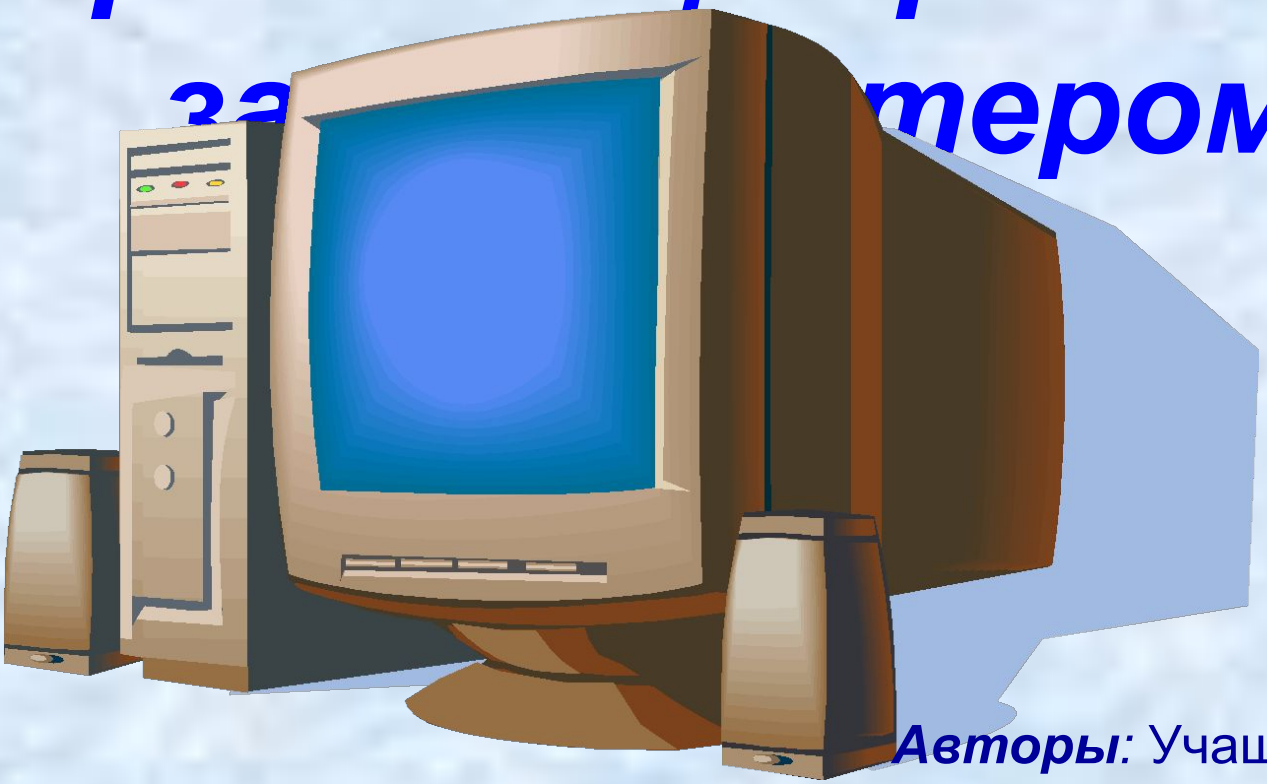
Гигиенические требования, предъявляемые к организации работы за компьютером



Авторы: Учащиеся 9 класса

Руководитель: Прошкина Е.В

Цель исследования:

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

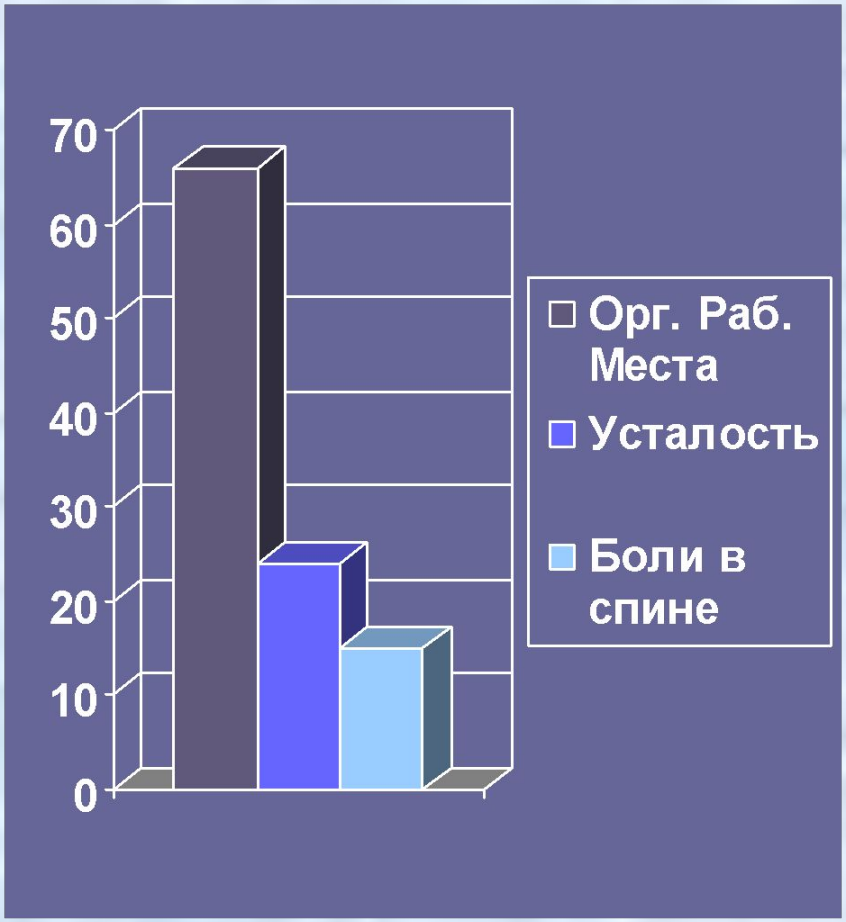
В ходе проведения исследования был проведен опрос учащихся

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.

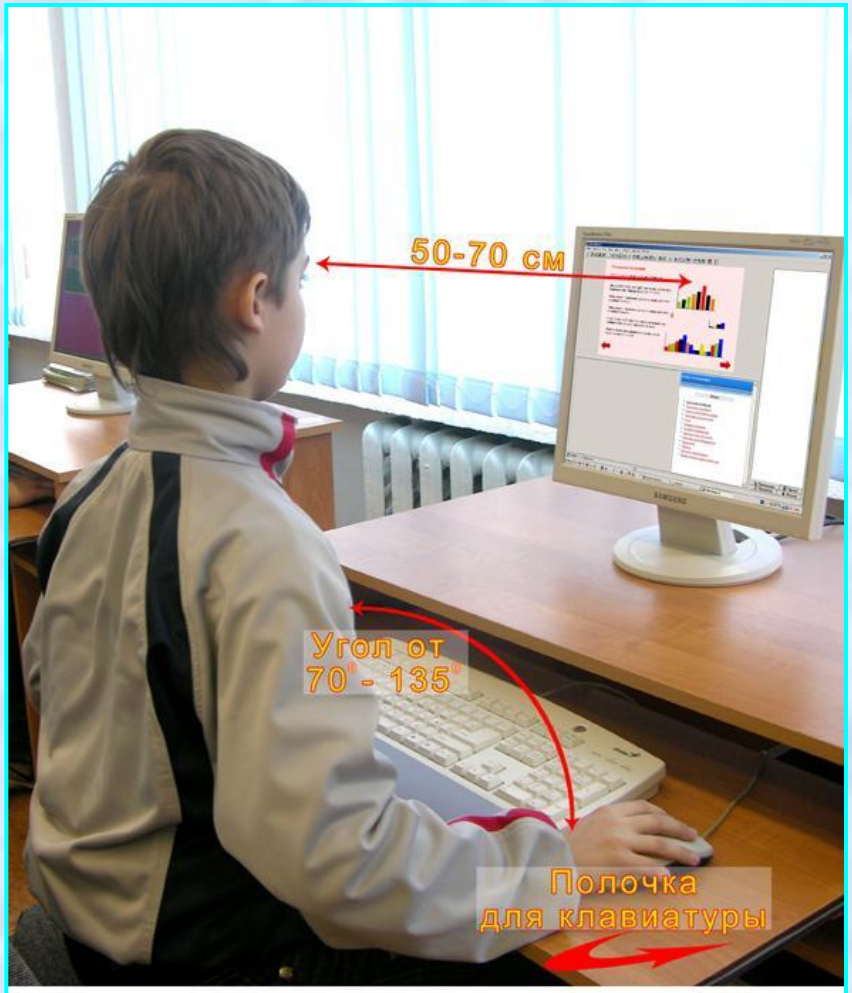


Как улучшить условия труда?

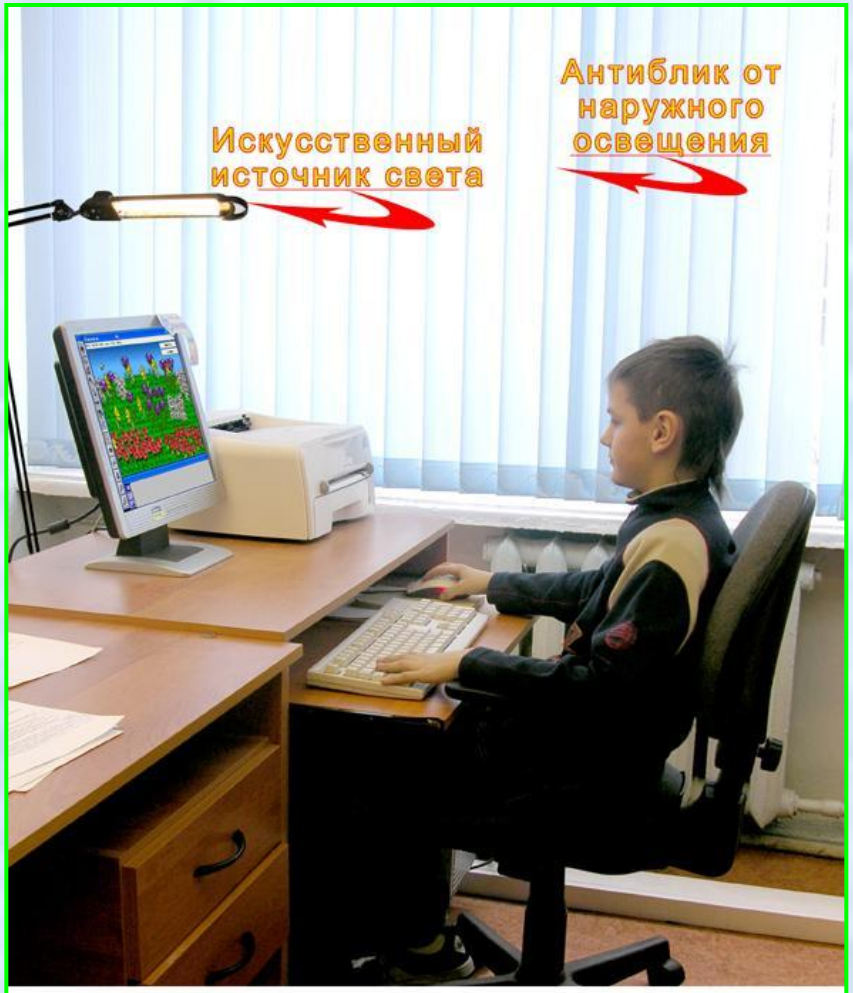
Организация рабочего места

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

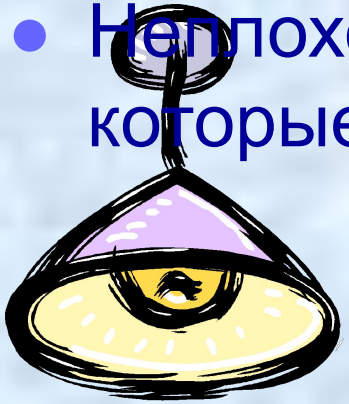
Туннельный синдром

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 влияние электромагнитного излучения

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

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

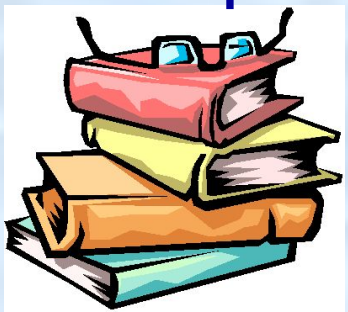
http://comp-doctor.ru/index.php компьютер и здоровье

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 гимнастика для глаз

http://comp-doctor.ru/sovet/sovet_pp3.php как правильно сидеть

www.klyaksa.net «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»

«Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»