



# Вредность компьютера и как с ней бороться.

МОУ СОШ № 8 педагог-психолог Рябчикова Н.А.



## Какие бывают вредности и как их снизить:

1. Утомляемость глаз;
2. Физическое утомление;
3. Психическое напряжение;
4. Электромагнитное излучение.

## Снижение утомляемости глаз:

- - Хороший дисплей 15 дюймов (14 и 17 дюймовый мониторы более утомительны)
- Правильное расстояние до дисплея (45-60 см)
- Ограничение времени игры в Doom и работы в Интернете (самое вредное для зрения)
- Поощрение мультимедиа со звуком (расслабляет зрение)



## Снижение физического утомления (стесненная поза):



- Специальный компьютерный стул на газпатроне, без подлокотников

- Специальный компьютерный стол с выдвижной доской под клавиатуру



# Снижение психического напряжения:

- - Ограничение времени игры в Doom и работы в Интернете
- Регулярные перерывы по 15 минут через каждые 30 минут



## Снижение электромагнитного излучения:



- Установка монитора задней стенкой к стене
- Исключение пыли в помещении
- Умывание холодной водой после работы





остановимся подробнее  
на



психической нагрузке



- Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. Эта область весьма мало изучена. И все же психическую нагрузку можно уменьшить.

Во-первых, в работе следует делать перерывы. На уроке за этим следит учитель, дома на компьютере следует поставить таймер, например, из пакета Norton Utility. Каждые 30 минут - перерыв на 15 минут.





- Во-вторых, следует внимательно следить за содержательной стороной игр, в которые играет ребенок, за тем, что он программирует, и какие сайты он посещает.

И, пожалуйста, помните, что хотя в общественном сознании укоренилась мысль о том, что самое вредное в компьютере - это излучения, на самом деле психическое воздействие может оказаться намного серьезнее.



Спасибо за внимание!