

КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ



Начнём с простого

За свое, относительно недолгое существование, компьютер уже успел занять место во многих областях жизнедеятельности человека. В условиях информатизации образования компьютеры всё увереннее входят и в школьную жизнь.

Основные вредные факторы действующие на человека:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- электромагнитное излучение;
- перегрузка суставов кистей;
- повышенная нагрузка на зрение;



Борьба со сколиозом

- ❖ Сядьте на стул так: спина должна быть прямая, шея немного наклонена вперед, руки свободно свисают вниз. Возьмите в руки небольшой груз - килограммовые гантели, книги или бутылки с водой. На вдохе подтяните лопатки вверх и задержите их в таком положении. Повторите упражнение 3-4 раза с минимальным напряжением мышц и максимальным периодом растяжки.
- ❖ Сядьте на край стула или откиньтесь на спинку. Стул должен быть крепким, спинка - прямой. На верхний край ее положите сложенное полотенце. Руки сцепите перед грудью "в замок" и вытяните вперед. Сделайте спокойный вдох и одновременно откиньтесь назад, а сцепленные руки (прямые) забросьте вверх и назад, за голову. Если вы всё сделали правильно, движение произойдет безболезненно и может сопровождаться щелчком



Защита от электромагнитного излучения.

- 1. По возможности, стоит приобрести жидкокристаллический монитор, поскольку его излучение значительно меньше, чем у распространённых ЭЛТ мониторов .
- 3. Системный блок и монитор должен находиться как можно дальше от вас.
- 4. Не оставляйте компьютер включённым на длительное время если вы его не используете, хотя это и ускорит износ компьютера, но здоровье полезней. Так же, не забудьте использовать "спящий режим" для монитора.
- 5. В связи с тем что электромагнитное излучение от стенок монитора намного больше, постарайтесь поставить монитор в угол, так что бы излучение поглощалось стенами. Особое внимание стоит обратить на расстановку мониторов в офисах.
- 6. По возможности сократите время работы за компьютером и почаще прерывайте работу.

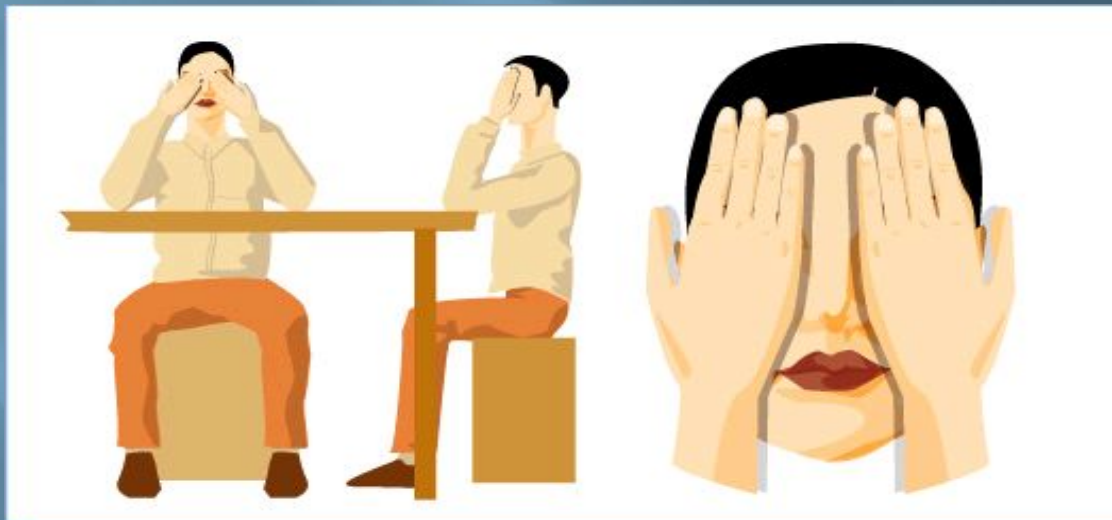
Лечение кистевых суставов.

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. Что бы предотвратить эти заболевания необходимо выполнять некоторые упражнения:

- Сядьте на стул и прижмите руки к сиденью, ладонями вниз. Сомкните лопатки и медленно двигайте плечи назад и вниз в течение 20 секунд. Старайтесь не напрягать плечи, шею и лицо. Расслабьтесь и повторите упражнение.
- Сядьте на стул. Сомкните ладони и пальцы обеих рук в позе молящегося. Держите позу в течение 20 секунд, затем расслабьтесь и повторите упражнение. В заключение, не разжимая ладоней, раздвиньте пальцы рук как можно дальше друг от друга. Задержитесь на 20 секунд и расслабьтесь. Повторите упражнение.

Гимнастика для глаз

- Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Сидеть так 10-15 минут.



Статистика.

- ▣ В нашей стране только 67% населения пользуется компьютером в домашних условиях, а около 18% на работе, у остальных компьютер отсутствует вообще.



Правила безопасности.

В Для того чтобы избежать вреда, который наносит компьютер, необходимо выполнять некоторые условия:

- ▣ Употребление компьютера с ограниченным временем (10 лет- 20-30 минут, 9-11 лет час, полтора и детям постарше несколько больше, но не на много.
- ▣ Соблюдать правила поведения за компьютером.
- ▣ Соблюдать правила безопасности.

<http://www.dedkazarepku.spb.ru/komp.html>



www.klyaksa.net



**Большинство
животных
любят
компьютеры
также, как и
мыXD**



Над проектом
работали:

Строева Юля

Петрова Юля

Триданова Света

Крылова Марина