



*Мама, а что это за заросший дядя с  
красными глазками?*

*- А, так это наш папа, дочка, к  
интернету подключился...*

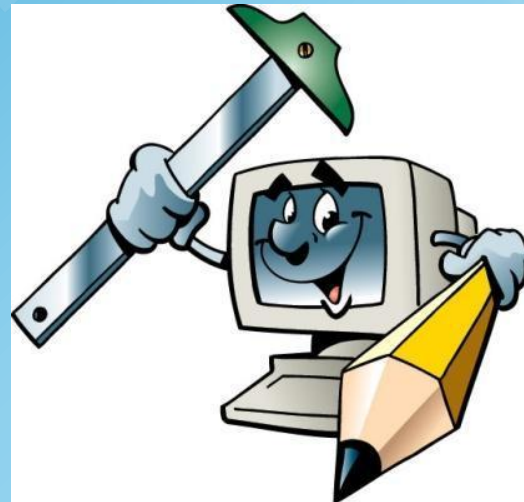
*(Из рекламы ISP)*

**По сей день идут многочисленный  
дискуссии, каково влияние  
компьютера? Вредно ли это? И  
если да, то насколько? Опаснее ли  
компьютер телевизора, или в нем  
вреда не больше, чем в  
обыкновенных электронных часах?**



26 января 2010 года

# Компьютеры и здоровье: анализ совместимости



Махмутова Эльвира Юлаевна , учитель информатики,  
МОБУ Гимназия, г.Сибай

*«Примите некоторые меры предосторожности, иначе вам придется расплачиваться. Наш организм - не компьютер. В нас есть детали, которые нельзя заменить»*

(Рик Пирсолл)

В наши дни мало кто сомневается, что работа на персональном компьютере влияет на здоровье человека не самым лучшим образом. В то же время, мало у кого возникает мысль отказаться от работы с ПК ради спасения здоровья. Людям случалось не отказываться и от более вредных занятий, к тому же, пользы от ПК заметно больше чем вреда.

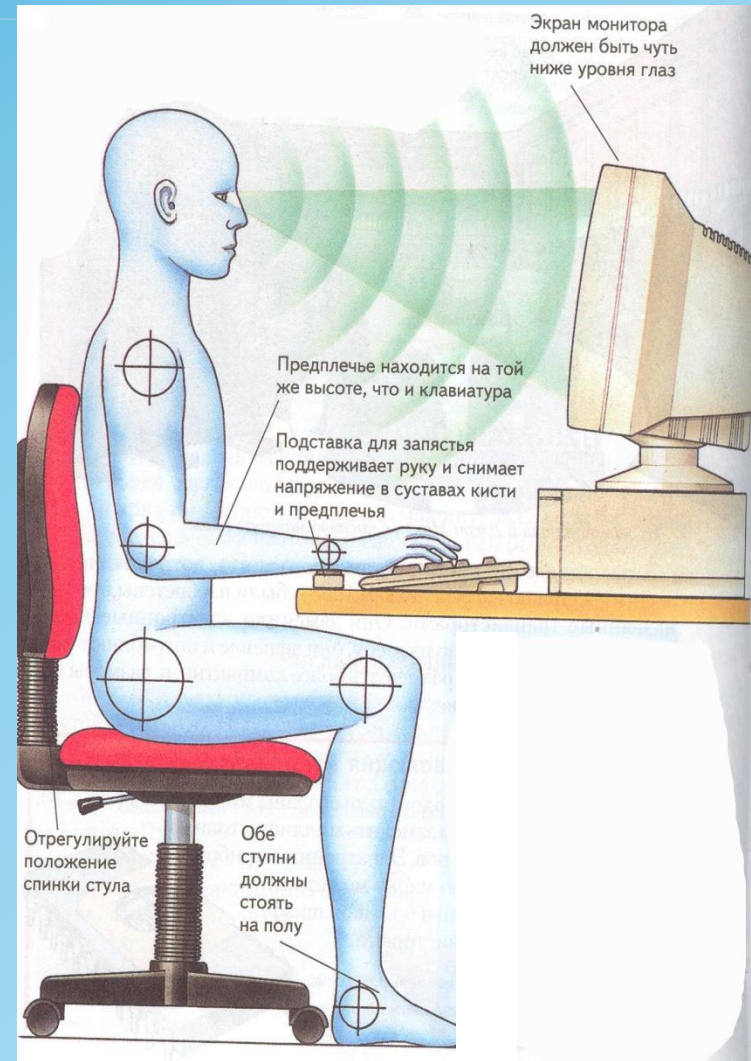
Всё больше становится людей, проводящих за компьютером по несколько часов ежедневно. Поэтому, всё важнее становится разобраться, как может пользователь снизить, а то и вовсе устранить, вред, причиняемый компьютером.

Компьютеры и здоровье: анализ совместимости

# Правильная поза оператора компьютера

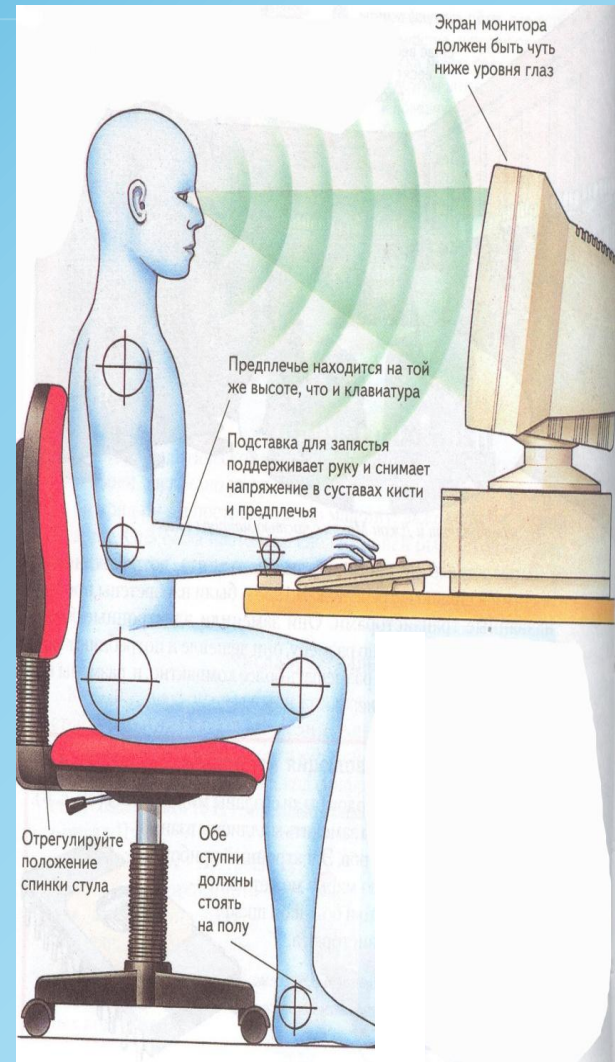
# Идеальная поза оператора компьютера

- **Спина наклонена** на несколько градусов назад. Такая поза позволяет разгрузить позвоночник, улучшить кровообращение в зоне между туловищем и бедрами
- **Руки свободно опущены** на подлокотники кресла. Локти и запястья расслаблены. Кисти имеют общую ось с предплечьями: не сгибаются и не разгибаются. **Работают только пальцы.** Бедра находятся под прямым углом к туловищу, колени - под прямым углом к бедрам. Ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке.



# Организация рабочего места

- Освещение при работе с компьютером - приглушенный рассеянный свет.
- Поставьте стол так, чтобы окно не оказалось перед вами. Экран монитора должен быть абсолютно чистым;
- Если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. Протирайте экран монитора минимум раз в неделю, следите за кристалльной прозрачностью очков каждый день.
- Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо
- Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз или чуть ниже. Экран монитора должен быть удален от глаз минимум на 50-60 сантиметров.
- Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы "вблизи" и "для дали".





# Будьте здоровы



## Физминутка

Компьютеры и здоровье: анализ совместимости

# Компьютер и зрение.

Как влияет компьютер на зрение, почему ухудшается зрение при работе на компьютере, что такое компьютерный зрительный синдром, что нужно делать, какие существуют средства защиты глаз, чтобы сохранить зрение?

# Основные правила гигиены зрения

- **Комфортное рабочее место** Оно должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза..
- **Специальное питание для глаз.** Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук.
- **Какие препараты способны улучшить зрение.** Полезны для глаз витамины (особенно комплексные поливитамины, в которых витамины сочетаются с микроэлементами: цинком, кальцием), все препараты на основе черники. При заболеваниях глаз стоит раз в год принимать курс рыбьего жира.
- **Гимнастика для глаз.** Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаз, но лучше те же 10 минут отдохнуть по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха.
- **Наибольшую пользу гимнастика** для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. В этих случаях с помощью правильной тренировки глазных мышц вполне возможно добиться некоторого улучшения зрения, восстановления его остроты, предотвратить развитие более серьезных болезней глаз.

- Желательно выполнять "глазной" комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут. Можете также попробовать упражнения из йоги, старинной славянской медицины.
- **Снять усталость, предотвратить болезни глаз** помогают компрессы, промывания глаз черным и зеленым чаем, теплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки.
- **Регулярно проверяйте свои глаза**, посещайте окулиста не реже чем раз в год. Регулярная проверка зрения специалистом поможет выявить возможные проблемы на самых ранних стадиях и принять меры профилактики задолго до того, как проблемы с вашими глазами, как говорится, станут видны невооруженным глазом.

# Будьте здоровы



## Физминутка

Нарисован рисунок, который можно нарисовать одним росчерком, не отрывая карандаша от листа бумаги. Предлагается глазами «нарисовать» этот рисунок, или «нарисовать» носом в воздухе этот рисунок с движением головы



# Комплекс упражнений для улучшения зрения

- Горизонтальные движения глаз: направо - налево.
- Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.
- Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
- Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
- Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
- Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
- Частое моргание глазами.
- Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.
- Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.



# Самостоятельная работа

## 1 вариант.

- 1) К какому заболеванию может привести длительное нахождение в одной позе?
- 2) Каково оптимальное расстояние от монитора до глаз?
- 3) Скажите, сколько времени в день вы проводите за компьютером?
- 4) По вашему мнению, компьютер приносит больше пользы или вреда?

## 2 вариант.

- 1) Где должен находиться центр экрана?
- 2) Где должны располагаться монитор и клавиатура относительно пользователя?
- 3) Скажите, сколько времени в день вы проводите за компьютером?
- 4) По вашему мнению, компьютер приносит больше пользы или вреда?

# ПРОВЕРКА

## 1 вариант.

- 1) *остеохондроз, а у детей - сколиоз*
- 2) *минимум на 50-60 сантиметров.*

## 2 вариант.

- 1) *Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз или чуть ниже*
- 2) *Монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо*

# Заключение

**Можно заменить или починить пришедший в негодность компьютер, но с человеческим организмом такое не проходит. Поэтому, покупая компьютер, нужно задуматься, что дороже и помимо производительности своего электронного помощника, нужно позаботиться и о себе.**

**Можно успешно пользоваться компьютером и при этом оставаться здоровым, соблюдая несложные рекомендации**

# Будьте здоровы



Автор презентации является участником конкурса компьютерных презентаций проводимого на сайте

[«Информатика в школе»](#)

[www.inf777.narod.ru](http://www.inf777.narod.ru)

при спонсорстве издательского дома  
«Питер»