

Безопасность работы на компьютере

КОМПЬЮТЕР: РЕАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ ИЛИ МИФ?

Компьютер может приносить огромную пользу и делать самую разную работу - в том числе и домашнюю.

Он может быть:

- ⦿ умной пишущей машинкой;
- ⦿ помощником в бизнесе;
- ⦿ средством нахождения, передачи и хранения информации;
- ⦿ развивающим и учебным пособием; и даже помощником по хозяйству (электронные кулинарные энциклопедии);
- ⦿ средством развлечения. Все зависит от того, как человек захочет им пользоваться!

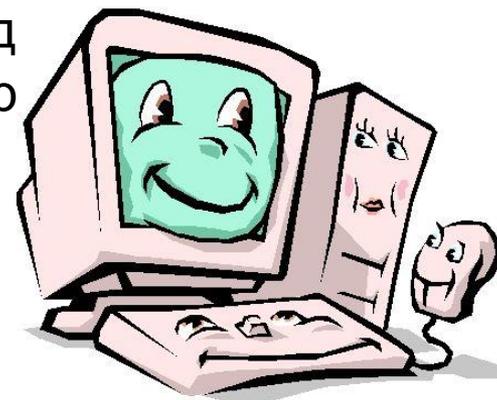


КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ, РАБОТАЯ НА КОМПЬЮТЕРЕ?

- ⦿ Чтобы работа за компьютером была правильной, правильным должен быть и сам компьютер. Стол, за которым вы сидите, и освещение и т.д. В большинстве случаев на зрение влияет качество монитора.
- ⦿ Сегодняшние технологии дают возможность выпускать качественные мониторы, которые имеют несколько видов защиты.
- ⦿ Экран должен находиться под углом $10-15^\circ$ по отношению к линии горизонта и быть на уровне глаз, либо чуть ниже. Глаза от монитора должны располагаться на расстоянии не менее 60 см.

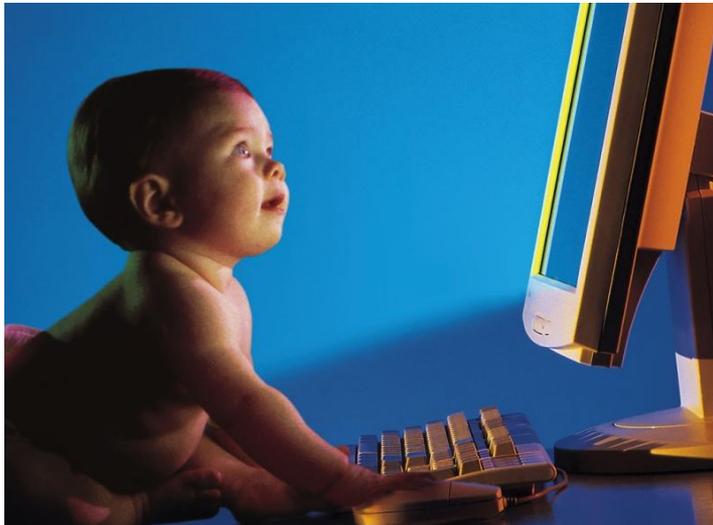


- ⦿ Чтобы снять усталость с глаз, следует через 2 – 3 часа отдыхать в течение 15 минут (у детей отдых должен быть чаще).
- ⦿ Желательно как минимум два раза в день делать специальную гимнастику для глаз:
Подвигайте глазами направо - налево, вверх - вниз, по кругу. Нарисуйте глазами восьмерку: сначала по вертикали, затем по горизонтали. Поморгайте интенсивно, зажмурьте глаза.
- ⦿ Можно сделать массаж глаз. Для этого закройте глаза и поглаживайте их указательным и сред затем делайте нажимы. Повторите 8-16 р



КАКОЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ КОМПЬЮТЕР В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ?

- ◎ Сегодня компьютер прочно вошёл в жизнь в жизнь людей, начиная с самого раннего возраста, помогая не только овладевать информацией, но и общаться, расслабляться и решать различные глобальные задачи.



КАКИЕ УСТРОЙСТВА ПК НАНОСЯТ НАИБОЛЬШИЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА?



- Как правило, наибольший вред здоровью пользователя наносят устройства ввода-вывода: монитор, клавиатура, мышь.



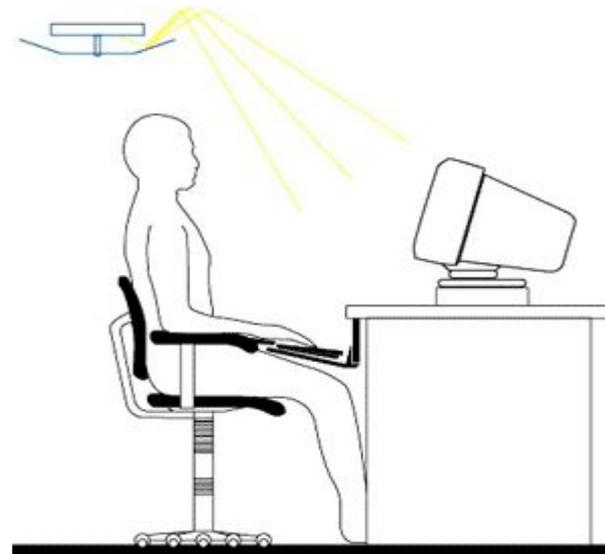
ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО МЕСТА И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Необходимо организовать рабочее место и непосредственно работу с компьютером по следующим рекомендациям:

-нижний уровень экрана должен находиться на 20см ниже уровня глаз, верхняя кромка -на высоте лба;

-высота клавиатуры регулируется так, чтобы кисть руки располагалась горизонтально;

-спинка кресла должна поддерживать позвоночник;



-следить за влажностью в помещении: разместить цветы, аквариум в радиусе 1,5м от компьютера;

-в конце каждого часа делать 5-минутный перерыв, а через 2 часа -15 минутный, обязательно выключать монитор и покидать помещение;

- после 40-45 мин. устраивайте физкультурную паузу: поворачивайте глазами по часовой стрелке и обратно, сделайте простые гимнастические упражнения для рук.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МЫ ПРОВОДИМ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ЕГО ОГРАНИЧИВАТЬ?

- продолжительность времени за монитором для взрослого пользователя – 4 часа в день. Для детей 5 лет -7 минут, для детей 6 лет- 10 минут, для учащихся начальной школы- 15 минут, для учащихся 5-7 классов -20 минут, у учащихся 8-х классов- 25 минут, у учащихся 9-х классов-40 минут, у учащихся 10-11 классов 60 минут (по 30 минут с интервалом не менее 20 минут).
- родителям необходимо стараться регулировать время нахождения ребенка за компьютером (и в Интернете), для того чтобы избежать интернет-зависимости у ребенка (и игровой зависимости в том числе).



КАКОЕ ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕР ОКАЗЫВАЕТ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА ПО МНЕНИЮ ВРАЧЕЙ?

Компьютеры влияют на разные системы органов организма человека. Особенно опасно влияние электромагнитных излучений, ухудшение зрения, нарушение психики, особенно у подростков, заболевания мышц и суставов.

- ⦿ основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:
- ⦿ сидячее положение в течение длительного времени;
- ⦿ воздействие электромагнитного излучения монитора;
- ⦿ утомление глаз, нагрузка на зрение;
- ⦿ перегрузка суставов кистей;
- ⦿ стресс при потере информации.



ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА И КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ЕЕ НАРУШЕНИЯ?

Осанка — это привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе. Она зависит от формы позвоночного столба, положения головы, плечевого пояса и грудной клетки. При правильной осанке — спина прямая, голова слегка откинута назад, плечи расправлены, живот втянут. Это способствует нормальному функционированию внутренних органов и органов движения.

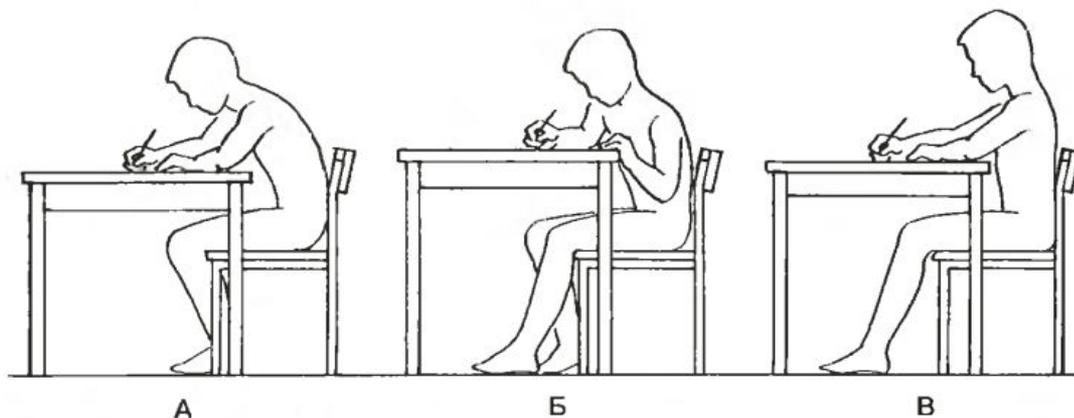


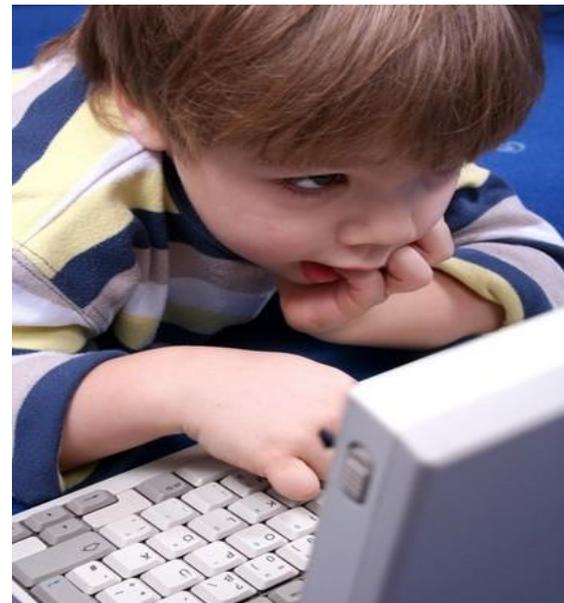
Рис. 38. Неправильные (А, Б) и правильная (В) позы учащихся, сидящих за партами

Неправильное положение костей приводит к смещению или сдавливанию внутренних органов, что нарушает их кровоснабжение и затрудняет работу. Привычка горбиться, сутулиться, неправильно сидеть за столом может привести к неравномерному распределению нагрузок на отдельные позвонки. В этом случае с возрастом межпозвоночные хрящевые диски истончаются, деформируются и смещаются, защемляя нерв.

ВЛИЯЕТ ЛИ КОМПЬЮТЕР НА ЗРЕНИЕ?

Совершенно точно установлено что компьютер влияет на зрение отрицательно. Когда человек долго смотрит на экран монитора, внутриглазные мышцы остаются неподвижными, в то время как они нуждаются в

динамической работе. Это приводит к их ослабеванию. Работа перед монитором требует сосредоточенности, что создает большую нагрузку на глаза и приводит к их утомлению. Отрицательно на работу органов зрения влияет повышенная яркость и блики.



В ЧЁМ ПОЛЬЗА РАБОТЫ НА КОМПЬЮТЕРЕ?

Компьютер — это современное средство связи, которое дети просто обязаны изучить. Компьютер учит анализировать, мыслить стратегически, просчитывать свои действия на несколько шагов вперёд.

Используя компьютер, дети учатся искать информацию, анализировать её и самое главное — создавать. К тому же польза компьютера и в развитии мелкой моторики. На пальцах есть определённые точки, нажимая на которые мы положительно влияем на тот или иной орган.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Презентация составлена
Исаковой И.В., классным
руководителем 5 «Б» класса,
Скрынник И.Н., заместителем
директора по БЖ

муниципального
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа № 32 города Белово»