

Компьютер и его влияние на здоровье

Преподаватель – организатор ОБЖ
ДЕГТЯРЁВ А. И.

Использование компьютера

В настоящее время компьютер стал неотъемлемой частью повседневной жизни человека. **Компьютеры внедряются в учебный процесс**, так как это неизбежно и необходимо. Они помогают человеку более быстро и точно находить решение различных задач, позволяют хранить и получать необходимую информацию, но при этом нужно соблюдать определённые **меры предосторожности**, чтобы не повредить своё здоровье.

Время работы за компьютером

Для профилактики переутомления время работы на компьютере регламентируется с учётом возраста человека. Установлена **общая безопасная продолжительность нахождения перед экраном учащихся подросткового возраста - не более **1 ч в день**. При этом школьники 5-6 классов должны делать перерывы в работе с компьютером **через каждые 25 мин работы**.**

После занятий на компьютере следует воздержаться от просмотра телепередач в течение 2-3ч.

Требования к рабочему месту

Освещение в комнате должно быть таким, чтобы по сравнению с ним **свечение экрана не было ни слишком ярким, ни слишком слабым**. При работе с компьютером положение монитора должно **соответствовать направлению взгляда**, а середина экрана монитора располагаться на горизонтали, проведённой на уровне глаз или на 10-20 см ниже. Экран монитора должен быть установлен на таком уровне, при котором взгляд по горизонтали направлен на расстоянии **не менее 50-60 см от глаз**.

Гимнастика за компьютером

**Хорошей профилактикой
переутомления при работе с
компьютером может служить
выполнение специальных
упражнений для глаз и тела.
Приведём ряд упражнений
из книги врача-ортопеда И.
Степановой «Гимнастика за
компьютером».**

Упражнения

1. И. п. (исходное положение)-сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях. Отведите прямую правую руку в сторону, разверните корпус, провожая ладонь взглядом, -вдох, положите руку снова на колено-выдох. Затем движение левой рукой. **(Активизирует дыхание, снимает напряжение мышц грудного и шейного отделов).**
2. И. п.-то же. Согнуть руки в локтях, сжимая пальцы в кулак. Носки ног приподнять над полом и потянуть на себя. Опуская руки в исходное положение, приподнять пятки над полом, сделать перекат с пяток на носки. **(Улучшает периферическое кровообращение).**

3. И. п.- кисти к плечам. Делать круговые движения локтями назад и вперед. (Укрепляет грудной отдел позвоночника и благотворно влияет на сердце).

4. И. п.-руки в замок, кисти захватывают предплечья. Делать круговые движения перед собой вправо и влево. (Разминаются затекшие плечи, лопатки, грудные мышцы, улучшается работа суставов).

5. И. п.-сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях. Согнуть ногу, обхватив колено руками, подтянуть колено к животу, затем выпрямить ногу вперед и опустить на пол. (Улучшает кровообращение в органах малого таза, препятствует застою крови).

6. И. п.- то же. Согнутую в колене ногу отставить в сторону, делая как бы шаг в сторону, затем вернуться в И. п. (Улучшает кровообращение в органах малого таза, препятствует застою крови).

**7. И. п.-руки согнуты, кулаки крепко сжать, положить на грудь. Выпрямить руки вперёд, в стороны и вверх.
(Разминает мышцы рук, грудной клетки и спины).**

8.И. п.-прямые руки вытянуты перед собой. Делать руками плавательные движения, имитирующие брасс, при этом старайтесь потянуться вперёд и в стороны.(Обеспечивает лёгкий массаж сердца, улучшая его работу.)