



КОМПЬЮТЕР: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



Компьютер - друг?

Компьютер в нашей жизни.

За свое, относительно недолгое существование компьютер уже успел занять место во многих областях жизнедеятельности человека, он уже не заменим на работе, помогает детям в учёбе, и, конечно же, является одним из самых любимых развлечений для них.

С появлением интернет он ещё и стал лучшим способом поиска информации, делового общения, отдыха, в общем, некоторым людям уже трудно представить жизнь



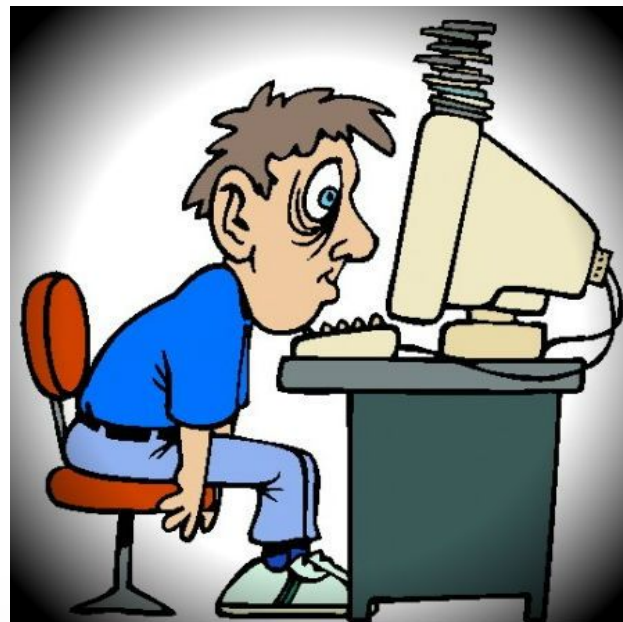
- Компьютеры являются универсальным инструментом средств информации.
- Компьютеры могут облегчить самостоятельное освоение учебного материала.
- Компьютеры сводят в единую систему графические, печатные, аудио, видео средства, эффективно сочетая различные технологии.



Компьютер - враг?

Существуют пять основных вредных фактора:

1. Нагрузка на зрение.
2. Стесненная поза.
3. Нагрузка на психику.
4. Воздействие электромагнитного излучения.
5. Перегрузка суставов кистей рук.



Как сохранить здоровье при ежедневной работе за компьютером?



ВРЕДНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ МОНИТОРА:

1. Ультрафиолетовое и инфракрасное излучение.
2. Электромагнитное излучение.
3. Рентгеновское излучение.
4. Статическое электричество.
5. Блики и мерцание.



КАК СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ НА ЗРЕНИЕ?

- Необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола.
- Следить за исправностью монитора и чистотой экрана, так как грязь делает дополнительное искажение.
- Индивидуально подобранные стол и стул позволят ребенку соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50-60см).
- Расположите компьютерный стол так, чтобы солнечный свет не попадал на монитор, так как блики на экране способствуют утомлению глаз.

Наиболее вредными считаются игры типа Doom и работа в Интернете.

- **Использование звуковых эффектов, мультимедийных программ и приложений помогают расслаблять зрение.**

Необходимы перерывы каждые 15-20 минут и выполнение комплекса упражнений для глаз.

- **Специальное питание для глаз.**
- **Гимнастика для глаз.**
- **Очки с компьютерным спектральным фильтром.**

Продолжительность работы на компьютере.

возраст	время
8-10	45 мин.
11-13	90 мин.
14-16	135 мин.
взрослые	6 часов



Время непрерывного занятия школьников за компьютером



класс	Продолжи- тельность
1	10 мин.
2-5	15 мин.
6-7	20 мин.
8-9	25 мин.
10-11	30 мин.

Упражнения для глаз

- 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.

Питание для глаз.

С ослабленным
зрением



черника, черная
смородина, морковь

Для близоруких:



печень трески, зелень

При дистрофии
сетчатки



шиповник (настой,
отвар), клюква.

СТЕСНЕННАЯ ПОЗА

Из-за стесненной позы возникают следующие нарушения:

- **Затрудненное дыхание.** Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным явлениям.
- **Остеохондроз.** При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костномышечной системы, а иногда искривление позвоночника.
- **Заболевания суставов кистей рук.** При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает.

Чтобы избежать стесненной позы, необходимо :

1. Работать за специальным компьютерным столом с выдвижной доской для клавиатуры, позволяющей менять позу.

2. Сидеть на специальном вертящемся стуле без подлокотников. Помимо того, что это удобно и высота стула может быть изменена с учетом роста ребенка, детям очень нравится крутиться и кататься на стульях, а это невольно дает им передышки в контакте с экраном.



3. Регулярно прерывать «общение» с компьютером, вставать, потягиваться, делать мини-зарядку.

4. Для того чтобы снизить нагрузки на руки, приобретите клавиатуру, коврик, мышку и джойстик последних моделей. Они выполнены с учетом особенностей кисти, предполагают более удобное размещение рук и разворот плечевого пояса, и руки при работе с ними устают гораздо меньше.

Профилактика болезней позвоночника:

1. Правильно подобрать рабочую мебель:
кресло должно быть на роликах, с регулируемой высотой сиденья и спинкой, без подлокотников, вращающееся вокруг своей оси.

Стол должен иметь специальную выдвижную доску для клавиатуры.

2. В перерывах между работой на компьютере необходимо устраивать разминку.

НАГРУЗКА НА ПСИХИКУ.

Каким образом компьютер может воздействовать на психику?

Занятия на компьютере требуют не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Игры требуют огромного напряжения, которое люди редко испытывают в обычной жизни.

Негативную картину дополняет появление психологической зависимости, которая выражается в следующих патологических симптомах: у ребенка развивается чувство мнимого превосходства над окружающими, теряется способность переключаться на другие развлечения, обнаруживается бедность эмоциональной сферы.

Некоторые компьютерные игры провоцируют у юных пользователей агрессивное поведение, создают культ насилия и войны. После того как вдохновленные компьютерными играми подростки совершили серию убийств и самоубийств, правительства многих стран потребовали от производителей печатать на упаковках компьютерных игр предупреждения об опасности.

В качестве негативных последствий выделяются также сужение круга интересов ребенка, уход от реальности к созданию собственного «виртуального» мира.

Факторы стресса.

Потеря информации - безусловно, на первом месте. Еще полбеды, если компьютер завис, когда вы набрали, не сохраняясь, несколько страниц текста (хотя тоже стресс немаленький). А если винчестер сломался? ...

Неустойчивая работа, сбои и зависания компьютера, даже не приводящие к потере данных. Вспомните свою реакцию, когда упорно не хочет запускаться любимая игрушка или инсталлироваться нужная программа.

Информационные перегрузки. Компьютеры, программирование, интернет - самые динамично развивающиеся области человеческой деятельности. Необходимость постоянно и очень интенсивно обновлять свои знания и навыки. Быть в курсе огромного количества ежедневно появляющихся новинок для многих становится непосильной нагрузкой.



ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ.

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью.. ЖК- мониторы меньше вредят здоровью, чем мониторы с электронно-лучевой трубкой (ЭЛТ).

На электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал, который создается между экраном дисплея и лицом оператора. Он разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки, как пули, врезаются в кожу того, кто сидит перед экраном.

В компьютерных классах крайне нежелательно применение мела, поскольку мел постепенно переходит с доски на лица детей, разгоняемый статическими полями.

Ну, а самый простой способ борьбы –после занятий на компьютере умыться холодной водой. В современных мониторах все излучение отводятся вверх и частично назад, вперед не излучается ничего.



Профилактика заболеваний органов дыхания:

Кондиционеры, пылеуловители, ионизаторы, влажная уборка и проветривание помещения снижают вредное воздействие электростатического поля.

Эффективно и умывание холодной водой сразу после работы на компьютере.



Профилактика заболеваний органов дыхания:

При работе с клавиатурой, угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов). При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края.

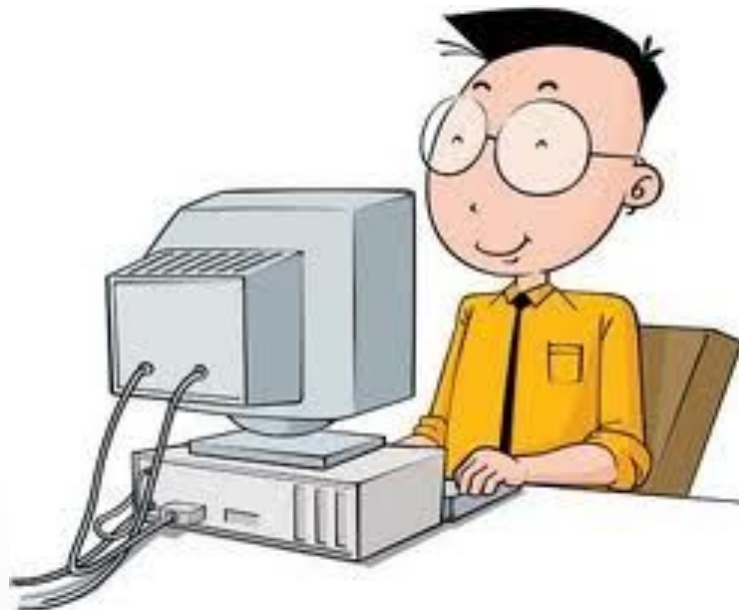
Стул или кресло должно быть с подлокотниками, так же желательно наличие специальной выпуклости для запястья (коврик для мыши, специальной формы клавиатура или компьютерный стол с такими выпуклостями).





Компьютер нужен не только для игры, его можно использовать и для других целей, не менее занимательных.

Научитесь пользоваться текстовыми редакторами, рисовать, составлять графики, тогда время, проведенное за компьютером, будет приносить больше пользы.





БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!