



**Дети за компьютером
в Интернете**

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.
- Интернет – зависимость
- Нагрузка на психику.



Виды заболеваний при работе с компьютером

	2008-2009 уч.гг (чел.)	2009-2010 уч.гг. (чел.)	Заключение врача
Затуманивание зрения (снижение остроты зрения);	18	21	+
замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации); — двоение предметов;	15	17	+
быстрое утомление при чтении.	25	25	+
жжение в глазах;	30	35	+
боли в области глазниц и лба;	25	25	+
боли при движении глаз	30	32	+
покраснение глазных яблок.	14	15	+
Боли в области шеи	15	21	+
Боли в руках (кисть)	20	26	+
Боли в области спины	26	30	+
Сколиоз	4	10	+

Вывод: По данным медосмотра произошло снижение зрения, заболевание опорно-двигательной системы обучающихся.

При этом, как правило, страдают кисть, запястье, плечо и шейная область. Чаще всего от длительной работы с клавиатурой начинает болеть правая рука, затем – левая. В конечном итоге, если не принять меры, это может привести к инвалидности.

Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером

□ Комфортное рабочее место

Вот наилучший способ посадки за компьютером



Экран монитора находится на расстоянии 50-70 см от глаз.

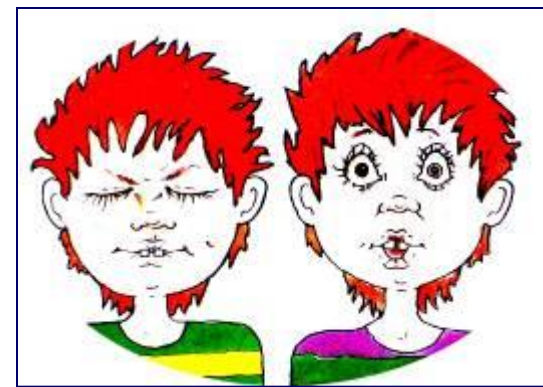
Обе ступни стоят на полу.

Плечи расслаблены. Локти слегка касаются туловища. Предплечья находятся на той же высоте, что и клавиатура.

Спина расположена вертикально.



□ Гимнастика для глаз



Правильная поза оператора компьютера (при работе за домашним компьютером)

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.



Из литературы узнали, что

Проблемами «общения» человека и компьютера занимается наука **«эргономика»** (от греч. «эргон» - «работа» и «номос» - «закон»)- наука о взаимодействии человека и машины.

Учёные стремятся найти пути снижения нагрузки на организм человека, связанной с работой на компьютере, участвуют в создании совершенной и безопасной техники.

Среди их задач — организация рабочего места, профилактика вредного воздействия компьютера на человека.



Реализация профилактических мероприятий

- Создание сайта «Влияние компьютера на человека»
- Создание презентаций «Компьютерная зависимость», «Вред компьютера на человека».
- Распространение комплекса физкультурных пауз.
- Распространение памятки с комплексом упражнений для мышц шеи и глаз.
- Распространены рекомендации при работе за компьютером.



*Человек не только
должен быть
всесторонне развитым,
но и здоровым*