

МАрат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік медицина университеті

Кафедра: Кәсіби аурулар мен гигиеналық пәндер
Дисциплина: Бейнедисплейлік терминалдармен
жұмыс жасағандағы балалар мен жасөспірімдер
гигиенасы

Орындаған: Дюсембай Алия
Тобы: 505 медико-профилактикалық іс

**БДТ мен ЖК жүргізілетін
сабақтың балалар мен
жасөспірімдердің
ағзасының
функционалдық
жағдайына әсері**

Бейнетерминал

– пернетақта
үлгісіндегі енгізу
(кіру блогы)
құрылғысымен
жабдықталатын,
дисплей экраны
бар
тұтынушының
терминалы
болып табылатын
бейнені көрсету
құрылғысы.



**Дербес компьютер– жеке
тұлғаның дербес
пайдалануына арналған
компьютер**



**Жалпы білім беретін
мектептердің оқушыларына
арналған ПлДК-ның салмағы:**

**1) 1 – 4 сынып оқушылары
үшін – 1 килограммнан (бұдан
әрі – кг) аспайды;**

**2) 5 – 8 сынып оқушылары
үшін – 1,5 кг дейін;**

**3) 9 – 11 (12) сынып
оқушылары үшін – 2,5 кг дейін.**

Правила экологичного использования компьютера



Выбирайте
качественные мониторы

Не работайте, если есть
мерзавые картинки

Болыше гуляйте

Старайтесь больше двигаться после того, как закончили работу за столом.



Раз в полчаса
делайте гимнастику для глаз

1. Вращение вверх-вниз
2. Из стороны в сторону
3. Крутовые вращения
4. Смотреть вдаль за одним

Следите за осанкой

Обратите внимание на частые нарушения:



Сильный наклон вперед
Монитор на уровне глаз
Сутулость
Нет опоры у спины
Рука с мышкой навесу



Жалпы білім беретін ұйымдарда, орта және жоғары білім беру ұйымдарында (бұдан әрі – білім беру ұйымдары) ДК-мен, ПлДК-мен және ноутбуктермен жұмыс істеуге арналған үй-жайлар бір орынды үстелдермен жабдықталады. ДК-мен, ПлДК-мен, ноутбуктермен және БТ-мен жұмыс істеуге арналған бір орынды үстелдің құрылымы мынадай болып көзделеді:

1) екі жеке беті: біреуі ДК-ны орналастыруға арналған, биіктігі 520 – 760 мм дейін ыңғайлы өзгертілетін және екіншісі - пернетақтаға арналған, биіктігі мен еңіс бұрышы 0 – 15 градусқа дейін өзгертілетін, тиімді жұмыс жағдайына қарай (12 – 15 градусқа) берік бекітілетін жұмыс беті;

2) ДК, ПлДК, ноутбуктермен және БТ үшін пернетақта бетінің ені кемінде 750 мм (екі беттің де ені бірдей болуға тиіс) және тереңдігі кемінде 550 мм;

3) ДК, ПлДК, ноутбуктер және БТ орналасатын беттердің және электр өткізгіштер мен жергілікті желінің кәбілдері орналасқан тіреуіштегі пернетақтаға арналған тіреуіштер;

4) жұмыс орнын принтермен жабдықтағанда беттердің енін 1200 мм-ге дейін кеңейту;

5) биіктігі және еңіс бұрышы өзгертілетін, негізгі үстелден бөлек, аяқ қойғышы мен тіреуішінің негізі бірге жасалған, пернетақтаға арналған арнайы қондырғы.



Мектепке дейінгі ұйымдардағы және мектептердегі БТ-мен, ДК-мен, ПлДК-мен және ноутбуктермен тікелей сабақтардың үзіліссіз ұзақтығы оқу сағаты бойынша:

1) мектепке дейінгі ұйымдар және 1-сынып оқушылары үшін – 15 минуттан аспауы;

2) 2 – 3-сынып оқушылары үшін – 20 минуттан аспауы;

3) 4 – 5-сынып оқушылары үшін - 25 минуттан аспауы;

4) 6 – 8-сынып оқушылары үшін – 30 минуттан аспауы;

5) 9 – 11 (12) сынып оқушылары үшін – 35 минуттан аспауы тиіс.

Компьютермен жұмыс істегендегі көздің қызметі басқа жұмыстардан - оқу, теледидар көруден де ауыр болады. Оған организмге статистикалық күш түсіретін және қимылды азайтатын олардың тұрақты отырып істеуін қоссақ, өскелең балаға оның дамуын тежейтін біраз қиындық туындайтыны белгілі шығар.



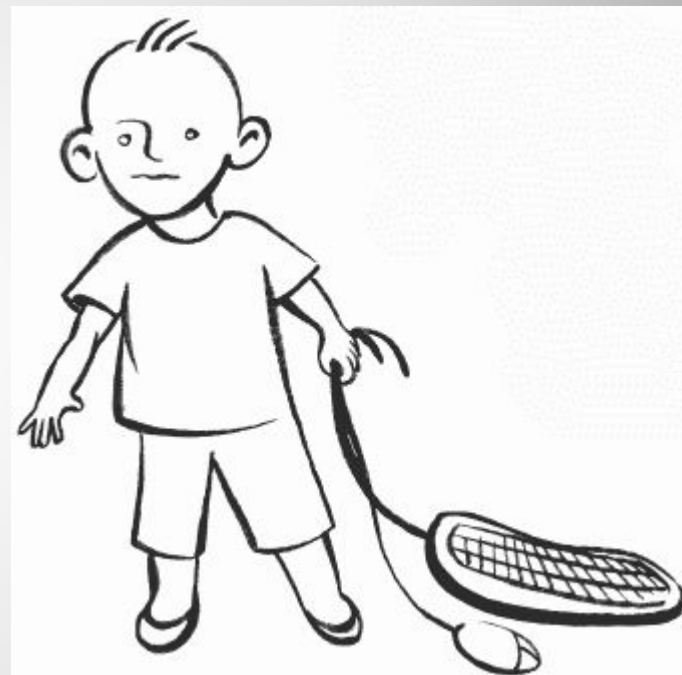
Негізінен, компьютердің алдында отырып, жұмыс істейтіндердің шағымданатын сырқат белгілері екі топқа бөлінеді:

- 1. Көздің көру қабілетінің нашарлауы.**
- 2. Бастың желке тұсының (қарақұсының), мойын мен иық, жауырын, білектің ауыруы. Көру қабілетінің нашарлауы оның бұлдырап, анық көрмеуі, өзіне түскен салмақтан күйген тәрізді ашып, қызаруы. Көздің барлық көру қабілеті белгілерін біріктіріп, мамандар оны компьютерлік көру қабілетінің синдромы деп атайды.**



Монитор мен клавиатураның зияны

Компьютерден шығатын
электромагниттік сәуленің
адам ағзасына зиянды
екендігі жөнінде көптен
бері айтылып келеді.
Алайда бұл барлық
компьютерлерге тән емес.
Қазіргі компьютерлерге
қарағанда ертеректе
шыққандары қауіпті.
Олардың арасындағы
айырмашылық өте үлкен.

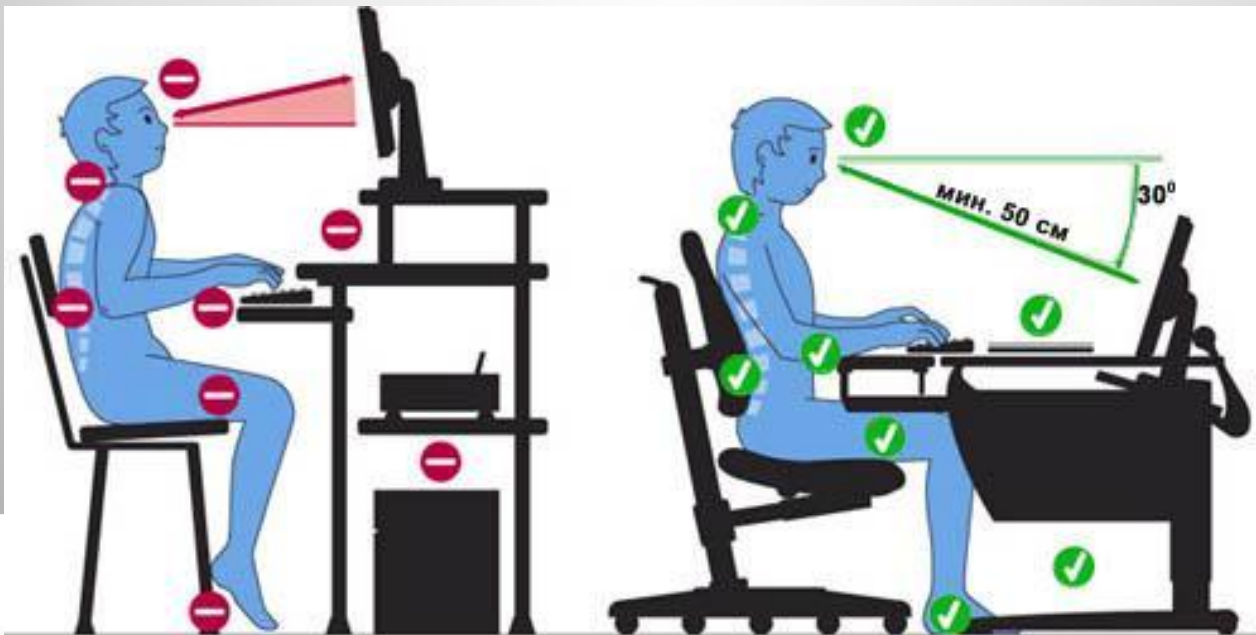




Кейінгі жылдары шығарылған компьютерлер өз құрылысына қарай үш түрге бөлініп келді: « ақ », « сары », « қызыл » болып. « Ақ » құрылысты компьютерлер АҚШ-та, Жапонияда және Батыс Еуропа елдерінде шығарылғаны. Олар сапалы да қауіпсіз. « Сары » құрылысты компьютерлер Азия елдерінде (Гонконг, Тайвань) жасалынғаны. Сапасы өте жоғары емес. « Қызыл » құрылысты компьютерлер өзіміздің шеберлердің құрастырғандары. Зиянды сәулені көбірек бөлетіні де осылар. Бұрындары көбінесе монитор өте зиянды дейтін. Мамандар клавиатураның одан да қауіптірек екенін айтады. Себебі, клавиатурадағы төмен диапазоннан тарайтын электромагниттік сәулелер саусақ арқылы ағзаға әсер ететін көрінеді. Нәтижесінде, компьютердің алдында көп отырғандар саусақ ауруларына да шалдығады.

Бел каналының синдромы

Басқа синдром бел тунельдің немесе бел каналының синдромы деп аталады. Бұның пайда болуы қол бұлшық ет сіңірлері орталық жүйке жүйесінің әсер етуімен саусақтардың ұзақ ыңғайсыз бүгілуі пернетақтамен жұмыс істеумен байланысты. Ыңғайсыз жағдайда алақан сүйектері көп қайталанатын іс әрекеттер кезінде сіңірлер білезік сүйектері мен байламдарға қажалады. Нәтижесінде жүйке мен сіңірдің қысылуы қатты жетіспеуі дамиды.



Қорытынды

Жұмыс орнын дұрыс ұйымдастыру - бұл тек болатын аурулардың алғашқы алдын алу. Компьютермен жұмыс істегенде денсаулыққа зиян келтірмеу үшін, оның үрдісінде үнемі дене қалпына қарау керек. Дене бітімін дұрыс ұстау бұлшық етті көбірек қимылдату және көп жұмыс істеуге болады. Аз шаршайды. Дұрыс дене бітімін ұстағанда құлақ тура иық жазықтығында орналасады, ал иық жамбас деп саналады. Басты тура иық бойынша ұстау керек. Сіз төмен қараған кезде бас алдыға еңкеймеуі керек. Қисық (бүкірею) жағдайы, яғни иық сызығы дәл жамбаспен және құлақ сызығымен орналаспаса иық сіңірлері мен иық бұлшық еттеріне бірталай күш түседі. Бұндай жағдайдағы ұзақ уақытты жұмыс ауру себебі болуы мүмкін.

Пайдаланған әдебиеттер:

1. "Гигиена детей и подростков при работе с компьютерными видеодисплейными терминалами" В.Р.Кучма
2. « Ана тілі » газеті, 1 шілде 2014 жыл.
Компьютер баланың қасы ма, досы ма?
3. « Алтын орда » газеті, 28 қазан 2012 жыл.
Компьютерге таңылған ұрпақтың денсаулығы құлдырап барады.
4. « Қазақ үні » газеті, 6 сәуір 2014 жыл.
Ғаламторға қамалған жастар.
5. "Адамға әсер ететін физикалық факторлар (компьютерлер мен бейнетерминалдар) көздерімен жұмыс істеу жағдайларына қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар" санитариялық қағидаларын бекіту туралы бұйрығы

Операция поиска #2

[18:26:25] Qi Найдено 6% совпадений по адресу:

<http://mapyourinfo.com/wiki/kk.wikipedia.org/%D1%8B%D0%B4%D1%8B%D1%81-%D0%B0%D1%8F%D2%9B/>

[18:26:49] Qi Найдено 7% совпадений по адресу:

<http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%AB%D0%B4%D1%8B%D1%81-%D0%B0%D1%8F%D2%9B>

[18:26:57] Найдено 5% совпадений по адресу:

<http://kk.m.wikipedia.org/wiki/%D0%AB%D0%B4%D1%8B%D1%81-%D0%B0%D1%8F%D2%9B>

[18:30:26] Qi Найдено 10% совпадений по адресу:

<http://e-history.kz/media/upload/75/2013/08/27/82c21339a819a84599272c432d30463e.pdf> (Сохраненная копия)

[18:30:31] Уникальность текста 88,7

% (Проигнорировано подстановок: 0%)