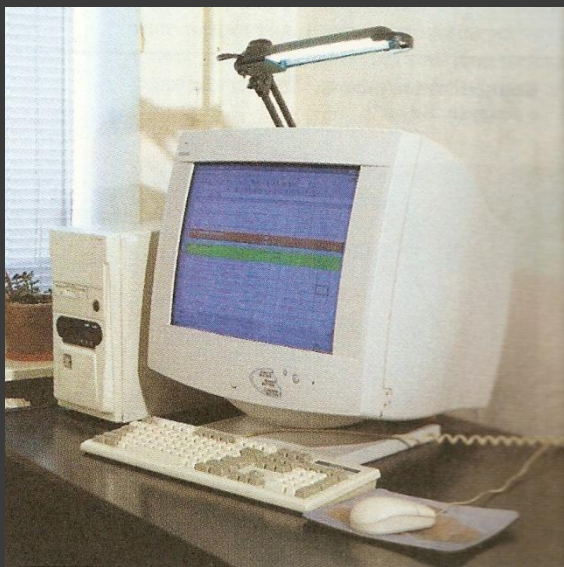




Компьютер друг или враг?

В наши дни персональный компьютер позволяет решать самые сложные задачи, и люди просто не представляют без него свою жизнь.

**Сегодня компьютер – это не роскошь, а
необходимость.**



**Однако это изобретение приносит не только
пользу!..**

Анкета

«Изучение режима работы школьников на ПК и выявление влияния этой работы на зрение»

- Есть ли у Вас дома компьютер?
- Сколько часов в сутки Вы проводите за компьютером?
- Известно ли вам, что по истечении получаса нужно делать перерывы и гимнастику для глаз?
- Делаете ли Вы перерывы, когда долго работаете за компьютером? Если нет, то почему?
- Устают ли ваши глаза после долгой работы за ПК?
- Через какое время работы за компьютером возникают такие ощущения, как краснота глаз, слезоточивость, сухость или ощущение песка, общая усталость?
- Что вы предпринимаете для ликвидации этих ощущений?

Основные вредные факторы, действующие на человека, работающего за компьютером:

сидячее положение в течение длительного времени;

воздействие электромагнитного излучения монитора;

утомление глаз, нагрузка на зрение;

перегрузка суставов кистей;

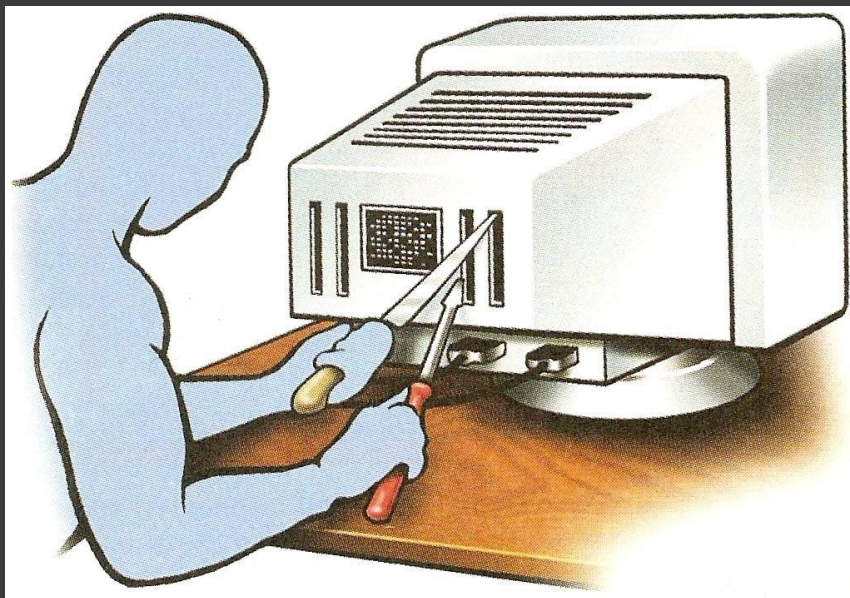
стресс при потере информации;

снижение иммунитета организма





Человек сидит за компьютером в вынужденной и неприятной позе: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда **остеохондроз**, а у детей - **сколиоз**. Малоподвижный образ жизни часто приводит к **ожирению**.



- ⦿ Возможно поражение электрическим током или возгорание монитора при несоблюдении правил эксплуатации.
- ⦿ Электромагнитное излучение может способствовать развитию опухоли головного мозга.



Перегрузка глаз
приводит к потере
остроты зрения.
Плохо сказываются
на зрении неудачный
подбор цвета,
шрифтов в
используемых Вами
программах,
неправильное
расположение
экрана.



Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.



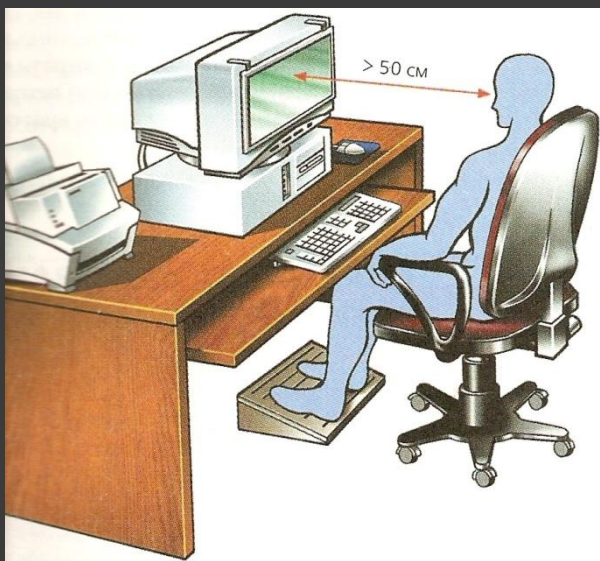
- ◎ Вы переживаете , играя в компьютерные игры?
- ◎ Что возникает с нервной системой, когда в компьютере не можем обнаружить важную информацию?
- ◎ А если данные исчезли в результате действия вирусов или просто в следствие поломки?

Всё это может привести к стрессу и бывает, что случаются инфаркты.

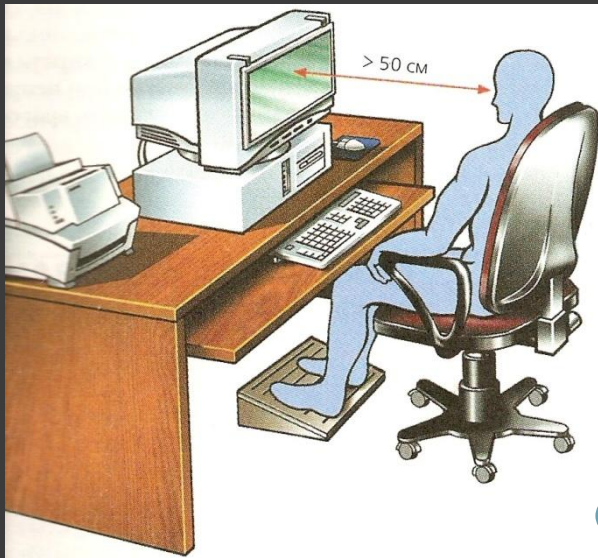


Пониженная
влажность воздуха,
повышенное
содержание пыли в
помещении, где
работают
компьютеры,
приводят к
снижению
иммунитета
организма.

Что делать?

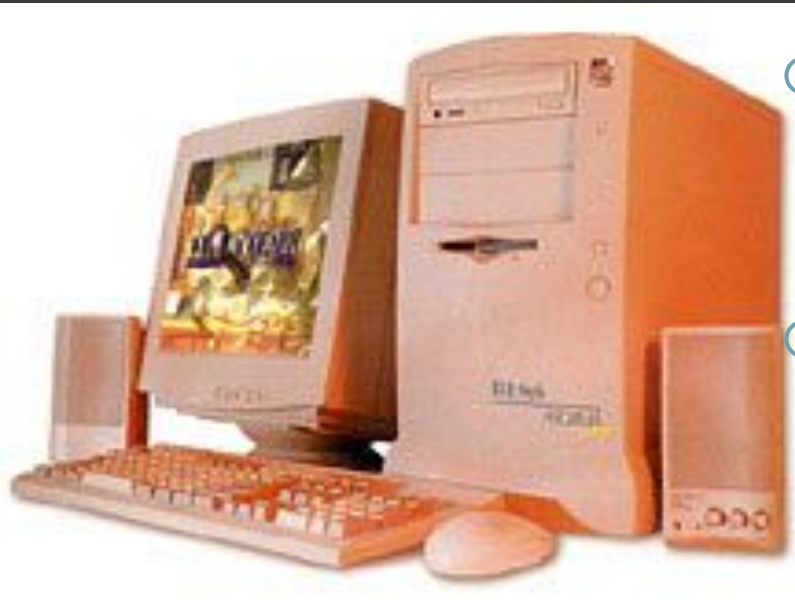


- ⦿ Берегите глаза!
- ⦿ Расстояние от глаз до монитора должен быть не менее 50см, сидеть прямо перед ним.
- ⦿ Экран и комната должны быть освещены равномерно.



- Следите, чтобы руки при работе были расположены правильно: согнуты в локтевом суставе под прямым углом, кисть опирается на стол запястьем, пальцы расслаблены. Подставку для текста поместите ближе к экрану.
- Купите кресло, в котором есть опора для спины в виде валика, используйте специальную мебель.

- Используйте только те компьютеры, которые имеют сертификат безопасности.

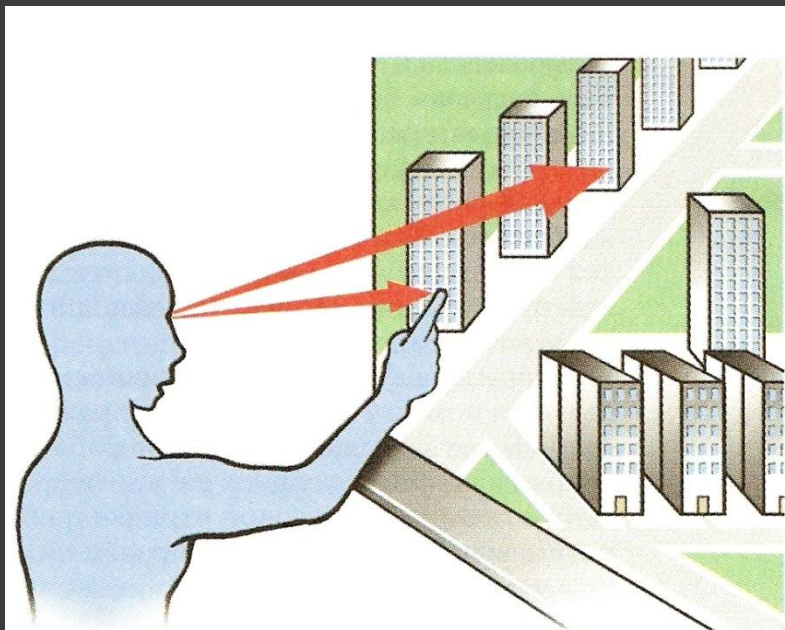


- Обязательно установите на экран защитный фильтр с заземлением.
- Регулярно проводите аэроионопрофилактику: включайте ионизаторы воздуха

Категории	Общее время работы в сутки	перерывы
взрослые	Не более 4-х часов	Каждые 20-30 минут
Дети	Не более 1 часа	Каждые 10-15 минут для учащихся 1-6 классов
Подростки	Не более 1 часа	Каждые 15-20 минут для учащихся 7-9 классов
Старшеклассники	Не более 2-х часов	Каждые 25 минут по 10 минут перерыв

После занятий на компьютере
воздержитесь от просмотра
телепередач в течение 2-3 часов!

Физкультурная пауза



- Повращайте глазами по часовой стрелке и обратно
- Самомассаж затылочной части головы и шеи: поглаживание, растирание, круговые движения.
- Крепко зажмурьте глаза на 3-5 сек, затем откройте на 3-5 сек.
- Медленно опускайте и поднимайте руку на расстоянии 40-50 см от лица, следите за движением глазами.
- Положение сидя. Спина прямая, руки опущены. Напрягите мышцы всего тела, затем полностью расслабьтесь, опустите голову на грудь, закройте глаза и посидите в такой позе 10-15 сек.

- Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
- Движение глазами 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.

Гимнастика для усталых глаз

- Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
- Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
- Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
- Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
- Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

- Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
- Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
- Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.
- Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами “восьмерку” в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.

- Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
- Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
- Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке

- ⦿ Компьютер -ваш друг, но при неправильном обращении может стать врагом!