

“Компьютер – икенче
грамоталылык, ләкин
сәламәтлек кыйммәтрәк”.



Компьютер белән саксыз эш иткәндә бигрәк тә түбәндәге факторлар күзәтелә:

1. Компьютер каршында
утыручы баланың гәүдә
тотышының гел бер позада
булуы;
2. Күзләргә күп көч килү;
3. Кул чукларының
зарарлануы;
4. Электр кыры һәм
электромагнитлы нурланыш



Безнең сәламәтлегезгә үзегезгә бәйле



т.Компьютерда озак вакыт эшлеген кешелер табиока эш кыла буыннар сызлавына һәм мускуллар хәлсезлегенә зарланып мөрәжәгать итә. Аларның, гадәттә, умыртка сөяге дә үзгәреш кичергән була.

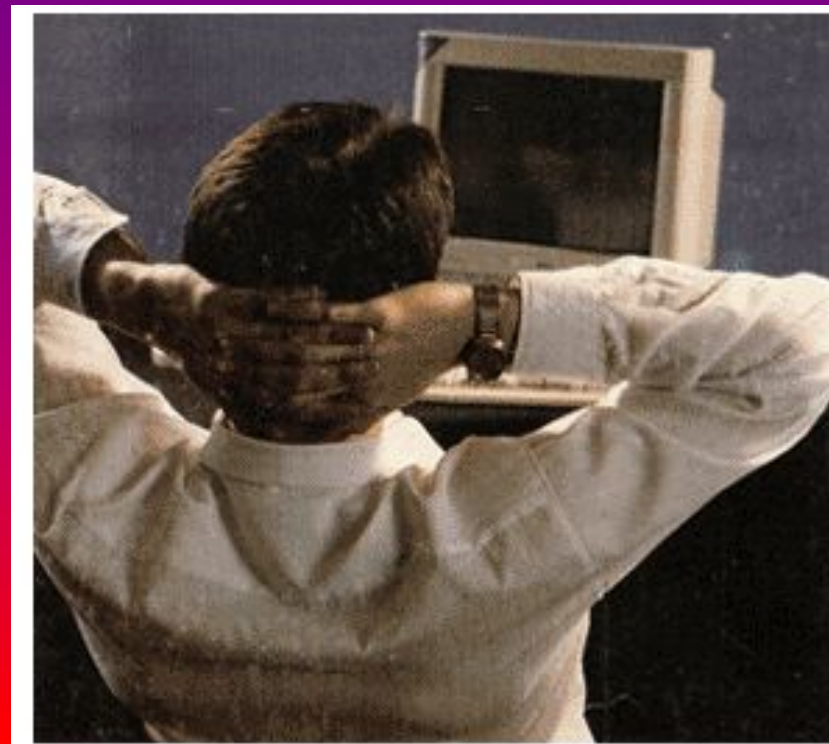
2.Озак вакыт бер урында хәрәкәтсез утырганлыктан, аяк, жилкә, муен, кул мускуллары киеренкелек кичерә, һәм аларда кан әйләнеше, матдәләр алмашы бозыла; таркалу продуктары жыела.



**Иң мөһиме – дөрөс мебель сайлау.
Өстәлләр, урындыклар һәм башка
кирәк яраклар укучылар өчен
жайлаштырылган булырга тиеш.**



Бераз эшлэгәннән соң кулларга һәм
аркага 4-5 минутлык физик күнегүләр
ясап алыгыз.



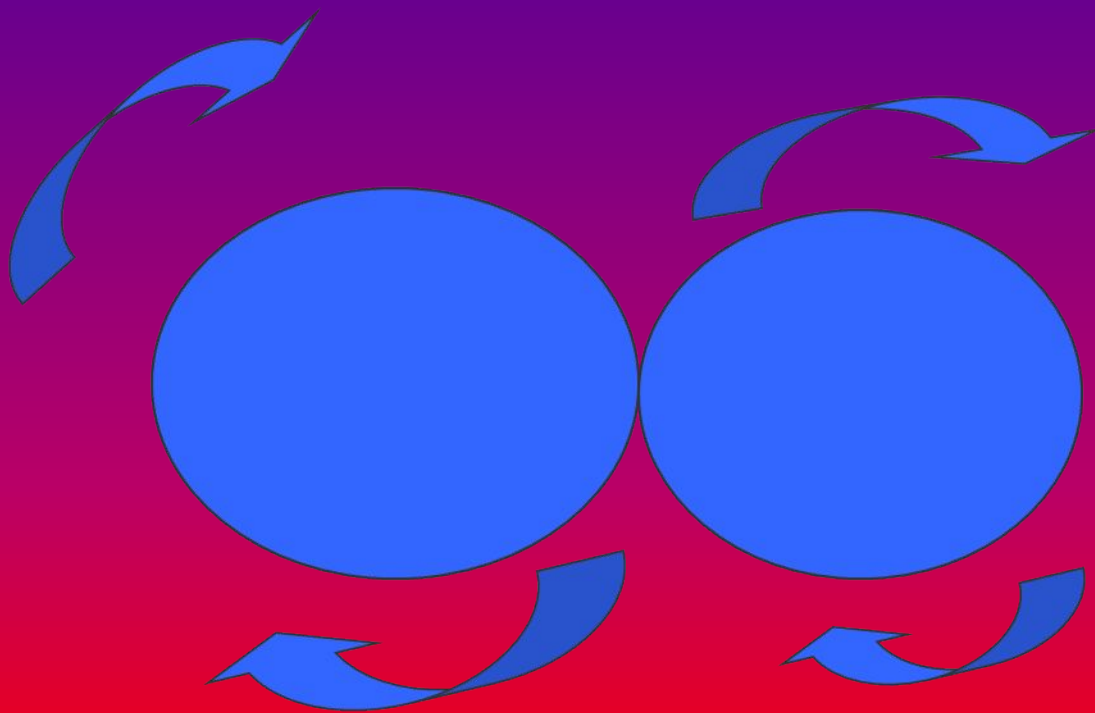
**Компьютер сайлаганда
мониторның иң яхшысын
алырга кирәк.**



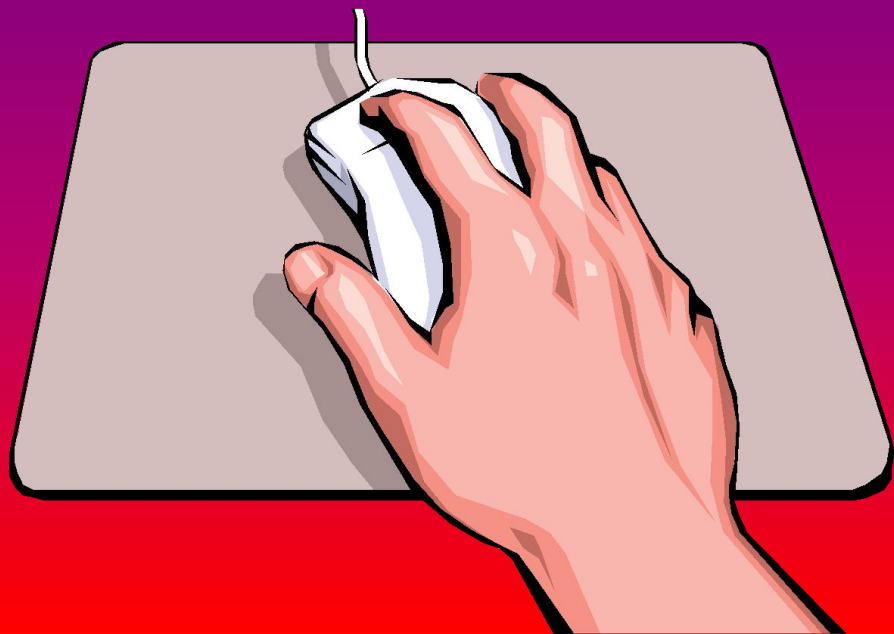
**Әлеге шөгыльне саф һавада булу,
физик күнегү, хәрәкәтле уеннар
белән чиратлаштыру шарт**



**Күз арыганда, махсус
күнегүләр башкарырга
тәкъдим ителә.**



«Компьютерчылар»да еш очрый торган тагын бер авыру - кул чукларының зарарлануы



**Куллар һәм бармак чуклары
арымасын өчен вакыт – вакыт
түбәндәге күнегүләрне ясарга
кирәк:**



**Һәр монитор электр һәм
магнит кыры барлыкка китерә.**



ин мәһиме - эшләгәндә дәрәс итәп утыру.
Умыртка баганасының төз булып калуы
утырган урындыкка бәйле. Урындык аркасы
ныгытып беркетелгән булса, гәүдә иркен
хәрәкәтләнә алмый. Шунлыктан утыргыч арты
сыгылмалы булырга һәм арканың аскы
яртысына тиеп торырга тиеш;

