



Компьютер



и здоровье



С распространением компьютеров появился новый вид больных - людей, маниакально привязанных к компьютеру. Их называют по-разному: *сетеманы, игроманы, компьютероманы...*

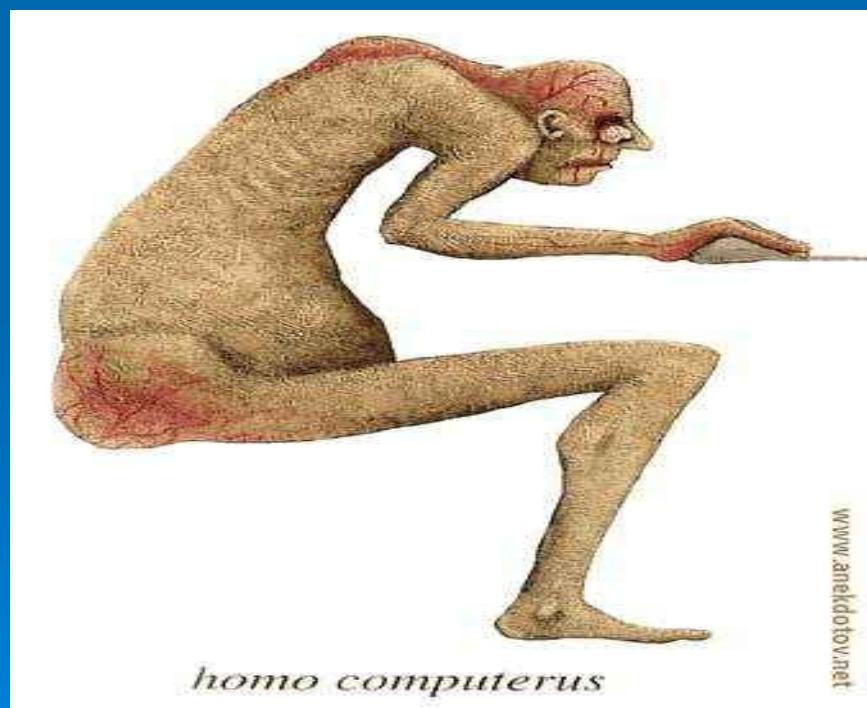
Во всех случаях - это люди маниакально зависящие от виртуального мира.

ИГРОМАНИЯ также пагубна, как
алкоголизм или наркомания.

Она приводит к глубоким изменениям
личности – самоизоляции,
неуравновешенности психики,
патологической забывчивости и
неопрятности, равнодушию к близким.

Заболевший испытывает непреодолимое
желание как можно дольше находиться в
виртуальной реальности, забывая обо
всем.

КОМПЬЮТЕРОМАНА легко узнать по
воспаленным покрасневшим глазам,
раздражительности, рассеянности,
слабости и слезоточивому зеванию.



Хотелось бы
тебе стать
таким через
несколько лет?!

Как много времени ты проводишь у компьютера?



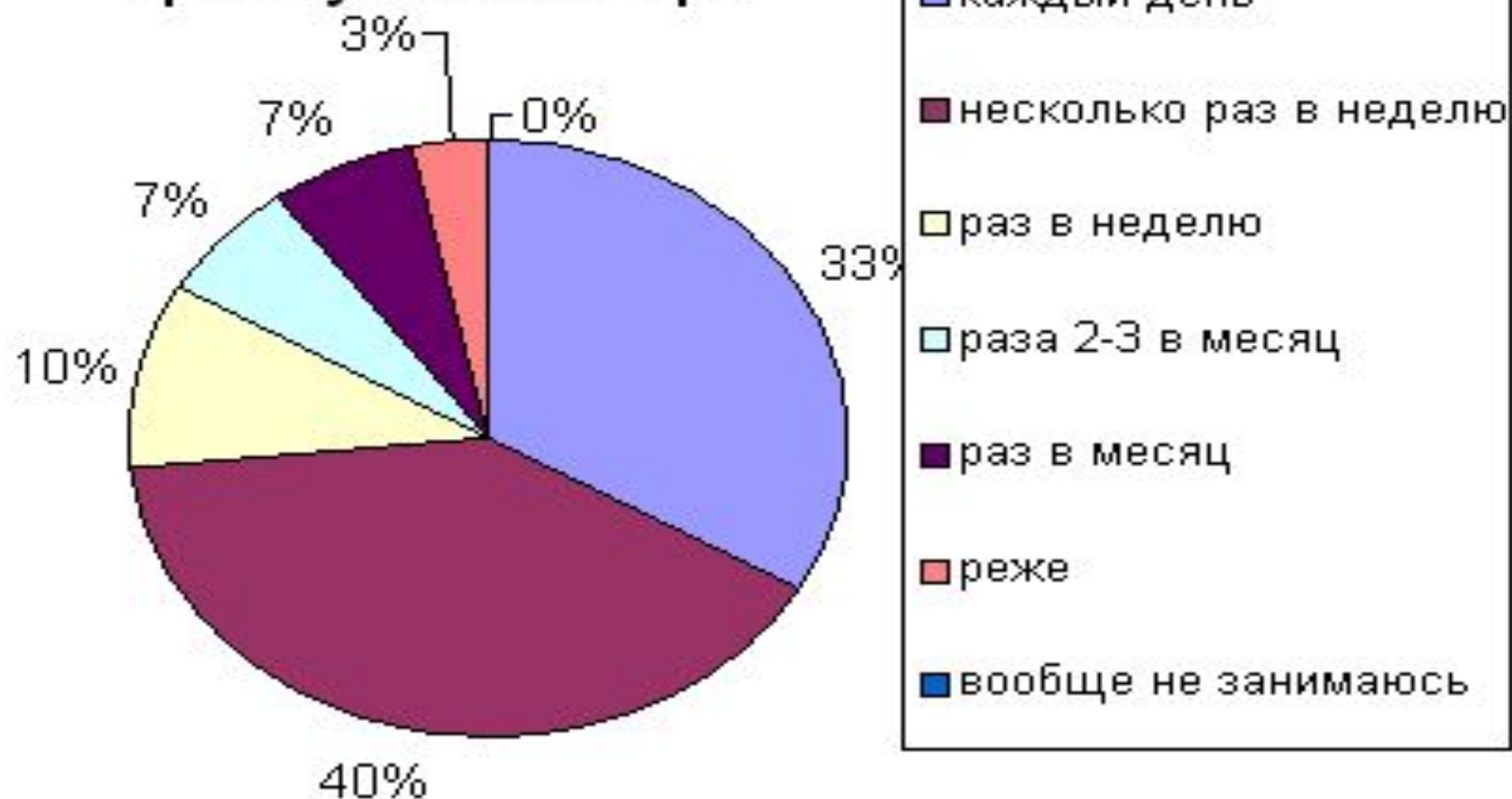
Совсем недавно проводилось анкетирование школьников 5-9 классов, регулярно посещающих компьютерные клубы или имеющих компьютер дома.

В анкете содержались следующие вопросы:

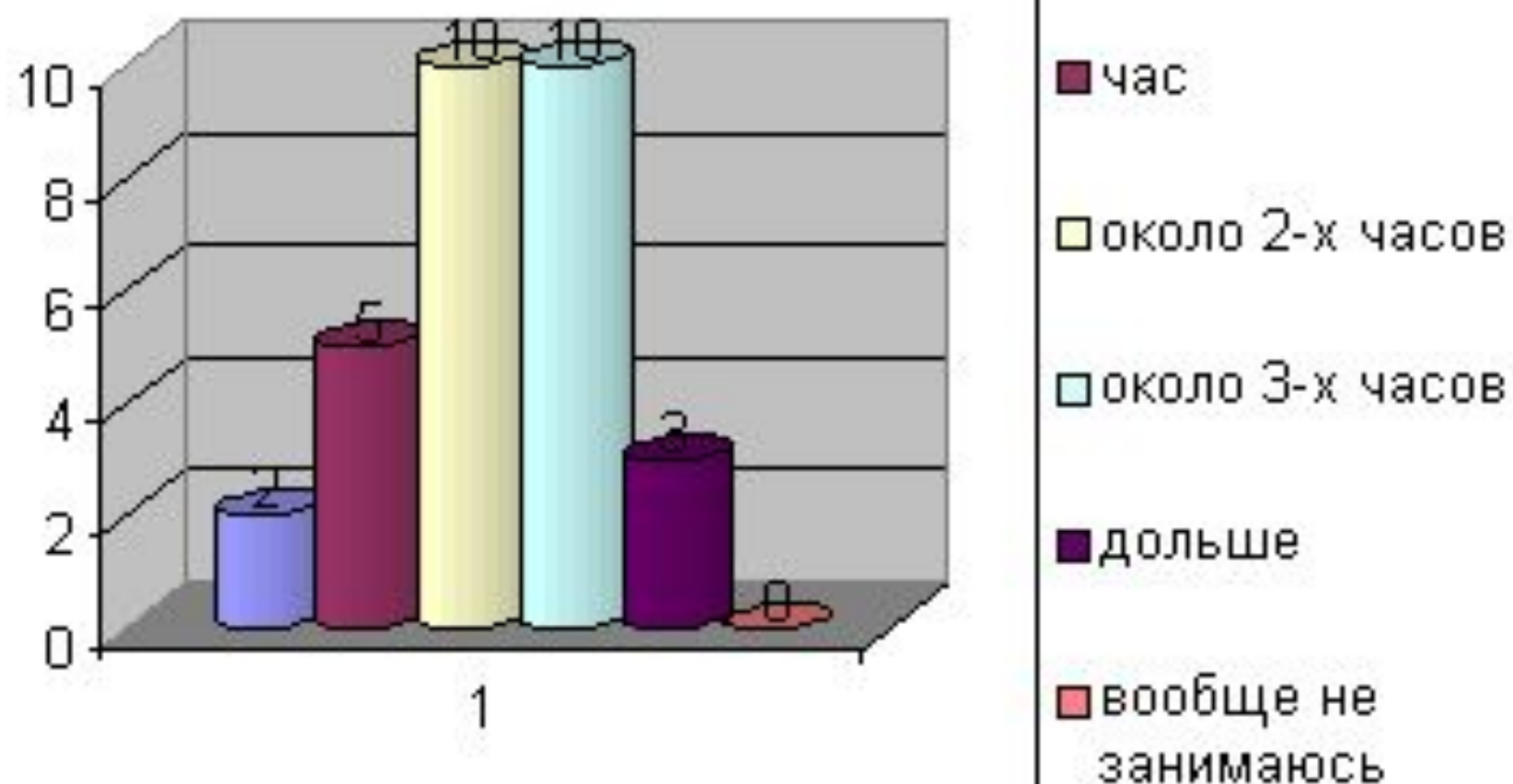
- ✓ Как часто ты проводишь время у компьютера?
- ✓ Как много времени ты проводишь у компьютера без перерыва?

Вот результаты:

Как часто ты проводишь
время у компьютера



Как много времени ты проводишь у компьютера?



Главным образом, при работе на компьютере страдают глаза человека.

Боль в суставах, сильные головные боли, покраснения глаз, нарушения центральной нервной системы, нарушение осанки — вот далеко не полный перечень болезней, которые ожидают компьютероманов.



Болезни рук чаще всего вызваны их неправильным положением. А может быть клавиатура расположена неудобно. Если подобрана неудобная в работе мышь, то это тоже сначала приведет к дискомфорту, а затем – к болезни суставов.



Вредные воздействия монитора



Что же делать?



Не заниматься на компьютере?

Для того, чтобы сохранить
здоровье, занимаясь на
компьютере, важно многое:

- ✓ правильная организация рабочего места;
- ✓ правильно подобранная мебель;
- ✓ выбор удобной позы во время работы;
- ✓ время занятий за компьютером



Правильная организация рабочего места

- ✓ Компьютер необходимо располагать вдоль стены или в углу комнаты.
- ✓ Используемая мебель должна отвечать эргономическим требованиям.



Посмотрите сколько удобных приспособлений придумано, чтобы человеку было удобно заниматься за компьютером!





Удобная поза за компьютером

- ✓ Клавиатура обязательно должна располагаться ниже локтя.
- ✓ Угол, образуемый плечом и предплечьем, должен составлять не менее 121 градуса.
- ✓ Руки не должны быть на весу – следует опираться на подлокотники кресла.

ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО



Держитесь от монитора на расстоянии:



- ✓ 70 см от экрана;
- ✓ 1,5 м от боковой поверхности;
- ✓ 2 м от задней поверхности.

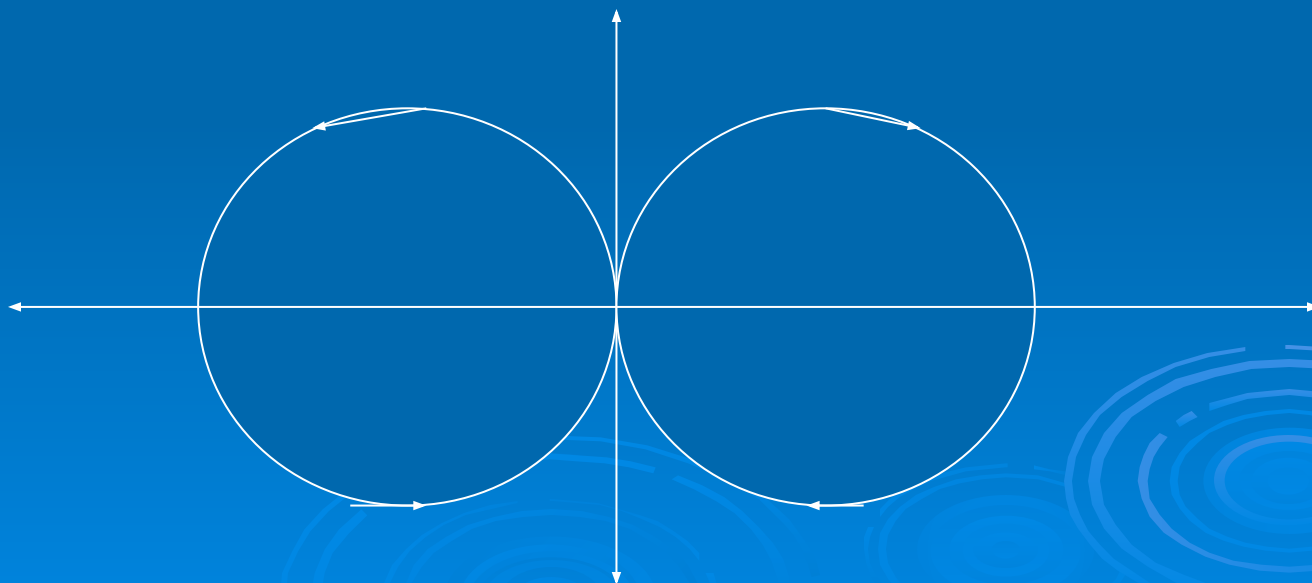
Голова должна быть слегка наклонена вперед, экран дисплея должен быть расположен так, чтобы вы смотрели слегка вниз.

Чтобы не уставали глаза:

- ✓ отрегулируйте яркость и контрастность экрана до получения приятного вам и комфортного вида изображения;
- ✓ расположите экран дисплея под прямым углом к окнам и не прямо под источником верхнего освещения для того, чтобы избежать бликов и отражений.



- ✓ делайте паузы в работе, во время которых переводите взгляд с монитора на окружающий интерьер, или смотрите в окно;
- ✓ для снятия усталости мышц хрусталика можно использовать простой тренажер для глаз:



Непрерывное занятие
школьника за компьютером не
должно превышать времени,
указанного в таблице:



КЛАСС	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
1	10 мин.
2-5	15 мин.
6-7	20 мин.
8-9	25 мин.
10-11	30 мин.

Общая продолжительность общения с компьютером в течение дня:



ВОЗРАСТ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
8-10 лет	45 мин.
11-13 лет	90 мин.
14-16 лет	135 мин.
Взрослые	6 часов

Ребята!
Подумайте серьезно
о своем здоровье!



