

Компьютер и здоровье школьника



Воздействие на зрение



- Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения.



Правилам гигиены зрения



1. Комфортное рабочее место.

2. Специальное питание для глаз.

3. Гимнастика для глаз.



Перегрузка суставов кистей рук

- В пальцах рук вследствие постоянных ударов по клавишам возникает ощущение слабости, онемения и «мурашек» в подушечках. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.



Стресс при потере информации



Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. Поэтому случается потеря информации. В результате такого стресса случались и инфаркты.



Компьютерная зависимость

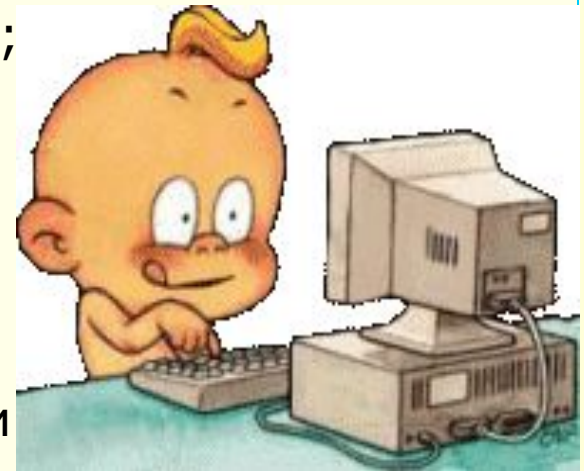


Компьютерная зависимость — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

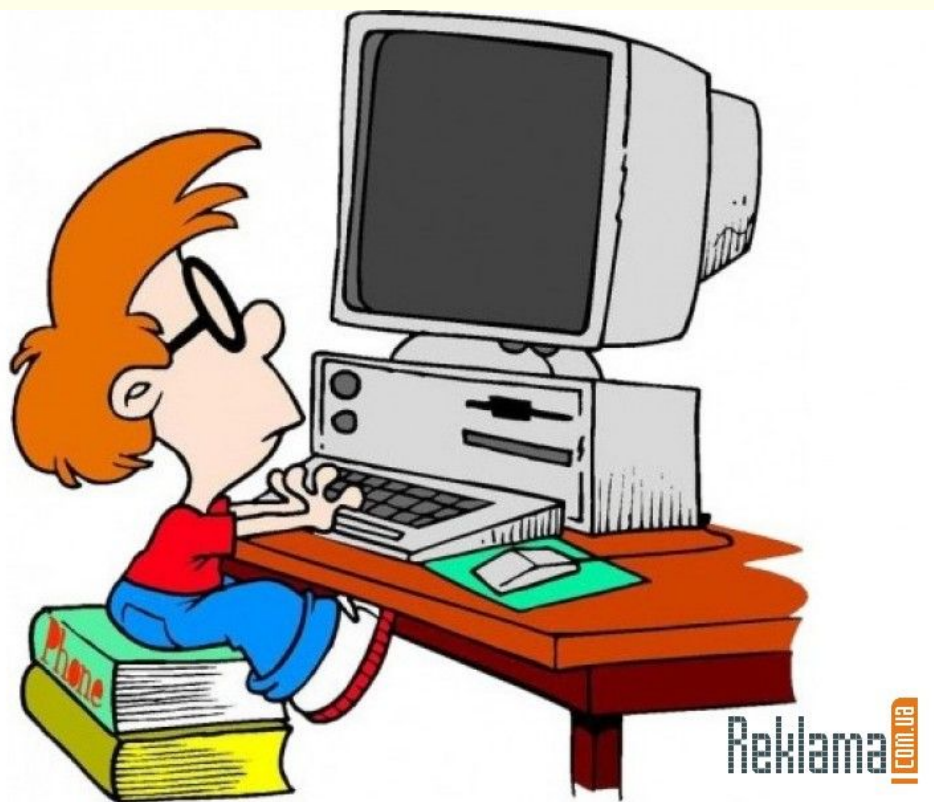


Признаки развития зависимости у ребенка

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.



Симптомы зависимости



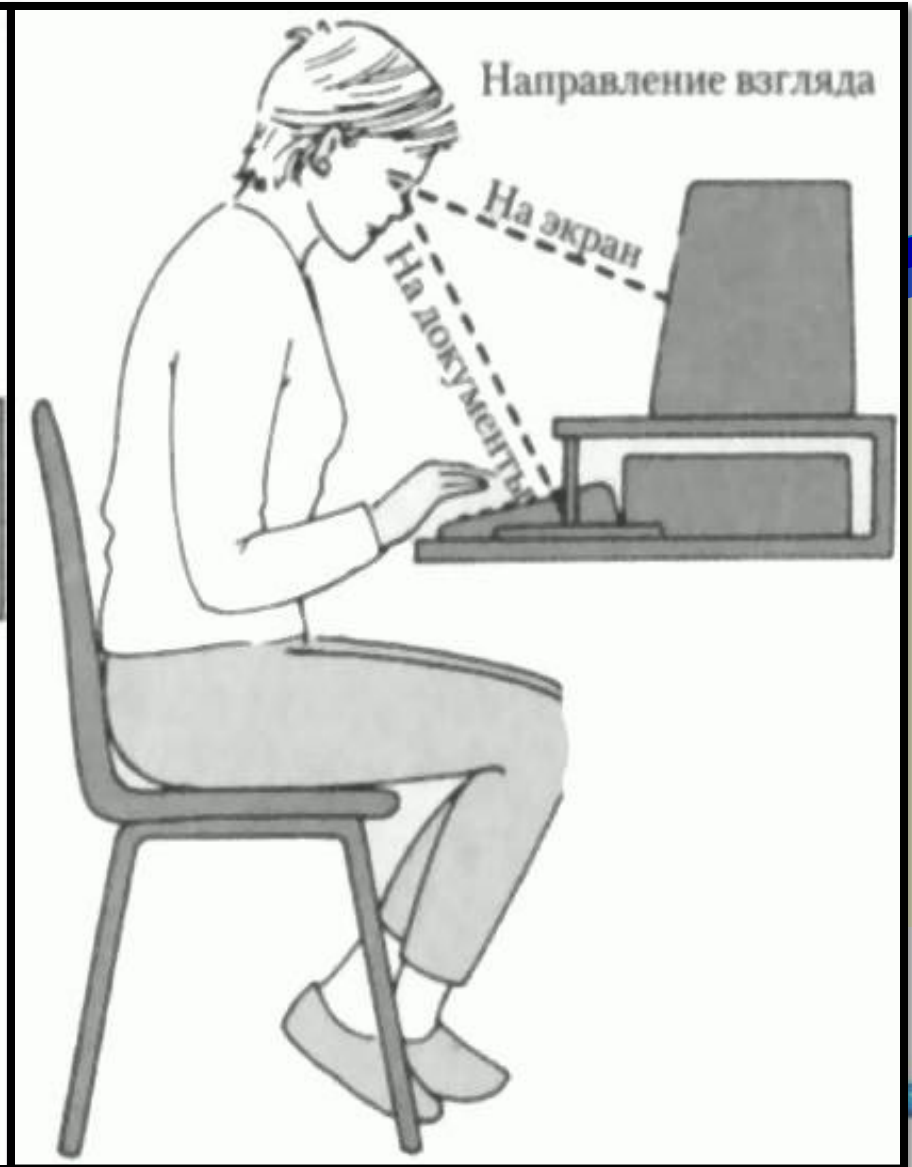
- психические;
- социальные;
- духовные.



Здоровосберегающие правила при работе с компьютером

- 1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.
- 2. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.
- 3. До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.
- 4. Считается, что наши зеленые друзья - кактусы - тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.
- 5. Не забывайте почаще проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.







1 ✓ Голова прямо

2 ✓ Плечи расслаблены

3 ✓ Спина прямая и имеет опору

4 ✓ Во время работы глаза смотрят вперед

5 ✓ Кисти и предплечья на одной линии

6 ✓ Опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу

7 ✓ Стопы расположены на подставке

8 ✓ Монитор расположен на уровне глаз

9 ✓ Рабочие материалы расположены перед учеником

