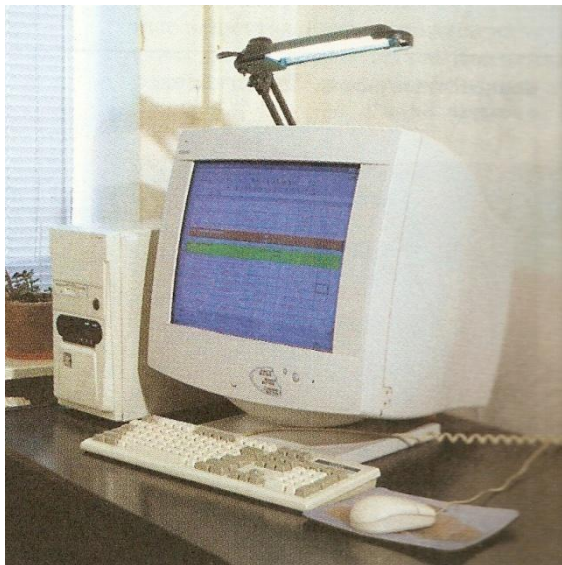




# Компьютер друг или враг?

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!...**

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

сидячее положение в течение длительного времени;

воздействие электромагнитного излучения монитора;

устомление глаз, нагрузка на зрение;

перегрузка суставов кистей;

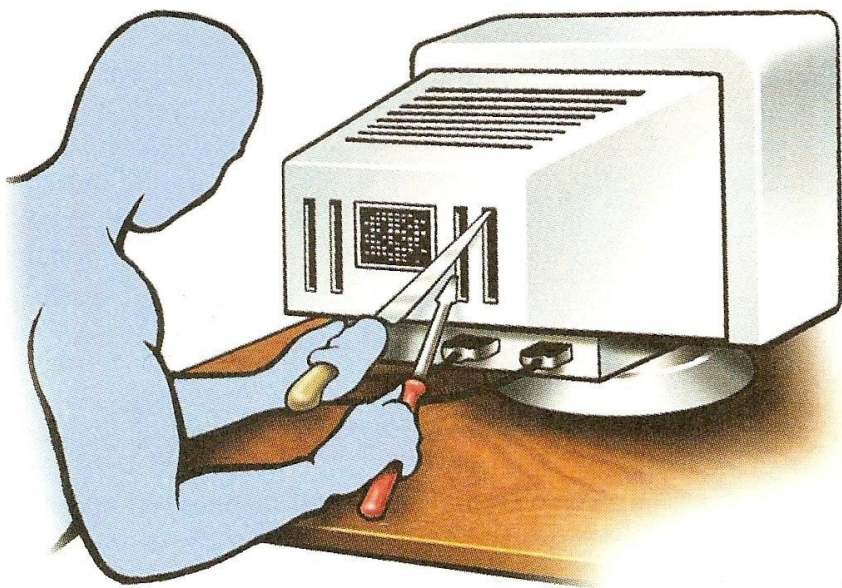
стресс при потере информации;

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?

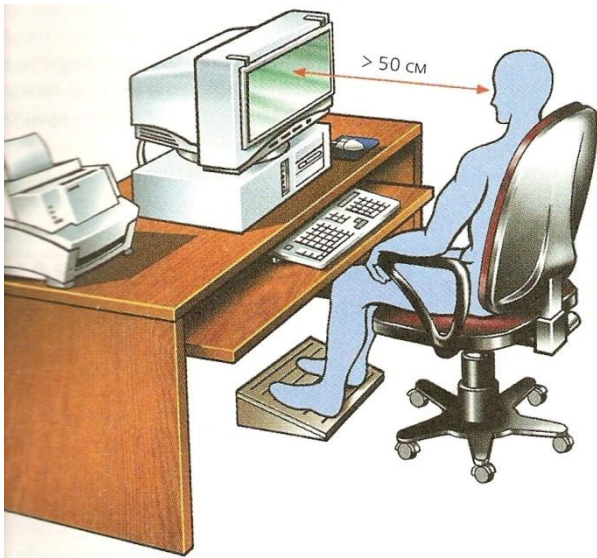
**Всё это может привести к стрессу и нервному перенапряжению**



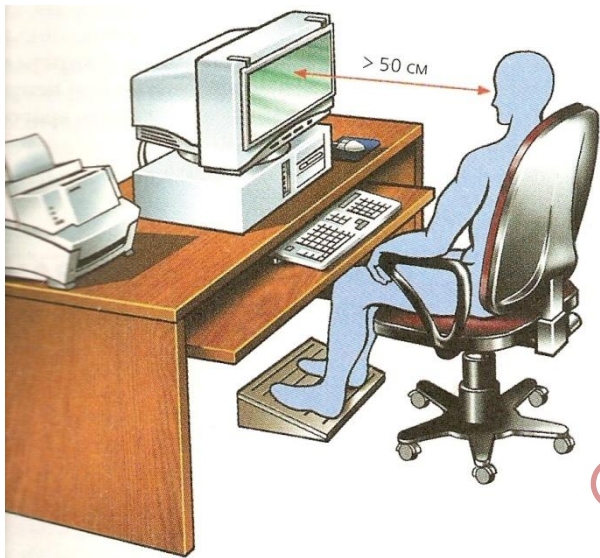


Пониженная  
влажность воздуха,  
повышенное  
содержание пыли в  
помещении, где  
работают  
компьютеры,  
приводят к  
снижению  
иммунитета  
организма.

# 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.



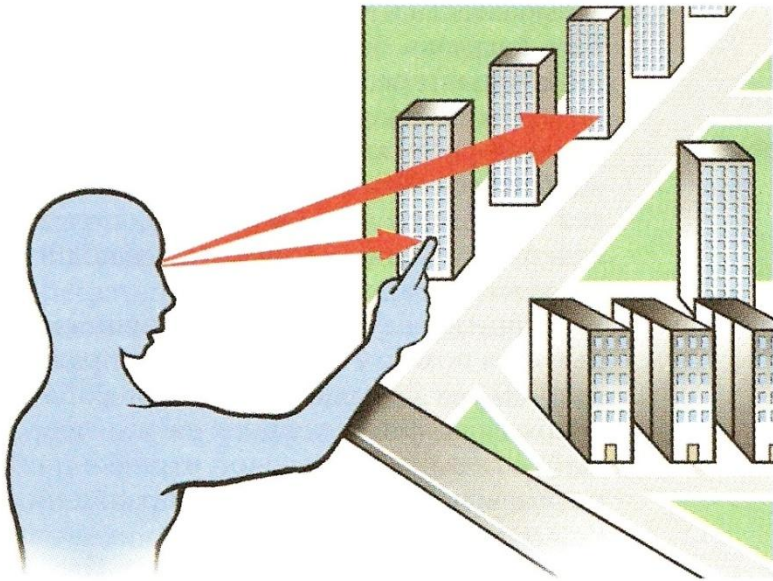
◎ Следите, чтобы руки при работе были расположены правильно: согнуты в локтевом суставе под прямым углом, кисть опирается на стол запястьем, пальцы расслаблены. Подставку для текста поместите ближе к экрану.

◎ Купите кресло, в котором есть опора для спины в виде валика, используйте специальную мебель.

Категории	Перерывы в работе.
взрослые	Каждые 20-30 минут
Дети	Каждые 10-15 минут для учащихся 1-6 классов
Подростки	Каждые 15-20 минут для учащихся 7-9 классов
Старшеклассники	Каждые 25 минут по 10 минут перерыв

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

# Некоторые виды упражнений при длительной работе с КОМПЬЮТЕРОМ



- ⦿ 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!

# Источники информации

- <https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2013/04/05/prezentatsiya-kompyuter-drug-ili>