



Вредные факторы в жизни человека

Компьютер

Албузова Диана
Харченко Юлия
3 «А» класс

Гипотеза- компьютер представляет угрозу
для здоровья в т. ч. и зрения человека.

Цель: изучить влияние компьютера на
зрение школьников при длительном и
неправильном использовании
компьютера, влияние на здоровье
человека, дать рекомендации для защиты
глаз от влияния компьютера

Вредные факторы

сидячее положение в течение длительного времени;
воздействие электромагнитного излучения монитора;
утомление глаз, нагрузка на зрение;
перегрузка суставов кистей;
стресс при потере информации.

Сидячее положение

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда излишняя нагрузка на позвоночник, остеохондроз, а у детей - сколиоз.

Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.



Электромагнитное поле

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.



Воздействие на зрение

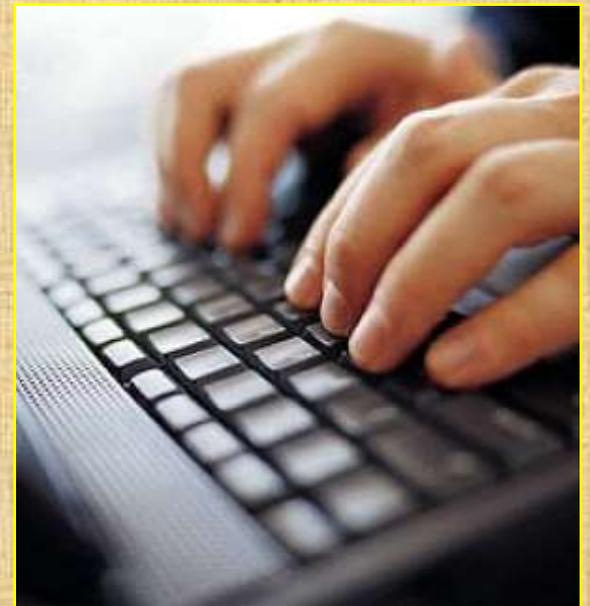
Глаза реагируют на самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты [зрения](#).

Плохо влияют на зрение и неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.



Перегрузка суставов кистей

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.



Стресс при потере информации



Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку...

В результате такого стресса случались и инфаркты.



Пыль и грязь: аллергия и кишечные инфекции.

Пыли и грязи в компьютере и вокруг него со временем скапливается немало, причем убрать их зачастую бывает весьма сложно.

А где грязь, там и всяческие микробы, бактерии и грибки, где пыль, там и пылевые клещи.



***Сколько времени можно провести у
компьютера,
не оказывая вреда своему здоровью?***

- **6-7-летние дети могут без перерыва заниматься за компьютером не более 10 минут;**
- **ученик 2-3 класса - 15 минут;**
- **4-6 класса - 20 минут;**
- **8-9 класса - 25 минут;**
- **10-11 класса - 30 минут.**

Основные правила гигиены зрения

- при работе за компьютером нужно делать перерыв по 10-15 минут каждый час;
- выполнение гимнастики для глаз;
- комфортное рабочее место;
- правильное освещение (свет не должен быть ярким, работать в темной комнате тоже нельзя)
- чередовать виды деятельности;
- на экране не должно быть бликов.

Гимнастика для глаз

- Каждые 1–2 часа переключать зрение: смотреть вдаль 5–10 минут.
- Горизонтальные движения: направо—налево.
- Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
- Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
- Перемещать карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10–12 раз.
- Глубоко вдохнуть, зажмурив глаза, как можно сильнее напрячь мышцы шеи, лица, головы. Задержать дыхание на 2–3 секунды, потом быстро выдохнуть, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.



Мы думаем , что компьютер и опасен и полезен для человека. Польза его очевидна, а опасности можно избежать, соблюдая самые простые правила!

В результате проведенной работы, мы подтвердила свою гипотезу, но можно сказать, что если соблюдать все правила, время работы, то можно избежать неблагоприятных последствий влияния компьютера на зрение и на здоровье в целом.