

**КОМПЬЮТЕР
И
ШКОЛЬНИК**



Береги зрение!

Продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению, что в свою очередь может привести к снижению остроты зрения, к появлению головных болей.

Выделяют даже "компьютерный зрительный синдром", сопровождающийся покраснением глаз и ощущением, что в глаза попал песок.

Упражнения для глаз

Упражнения выполняются не вставая с кресла, легко, без напряжения. Примите удобное положение, спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо.

1. Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока:
Взгляд влево - прямо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо, без задержки в отведенном положении.
Круговые движения глаз -от 1 до 10 кругов влево и вправо.
Сначала быстрее, потом - как можно медленнее.
2. Изменение фокусного расстояния:
Посмотрите на кончик носа, затем вдаль. Посмотрите на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторите упражнение несколько раз. Сожмите веки, затем моргните несколько раз.
3. Закончить гимнастику необходимо массажем век:
Мягко поглаживайте веки указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам, а затем потрите ладони и легко, без усилий, прикройте ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 минуту).
Представьте себе погружение в полную темноту.

В современных компьютерах созданы все условия для работы людей с ослабленным зрением. Операционную систему можно настроить так, что шрифт в заголовках окон, командах меню и т.д. будет крупным.

Помни! Недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает.

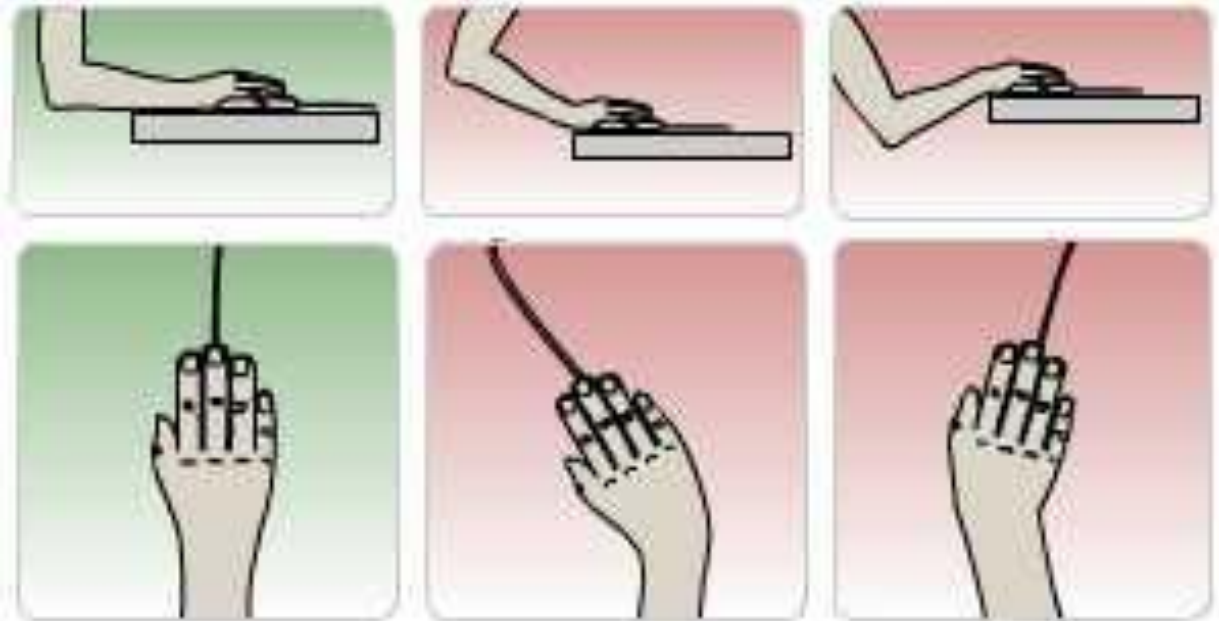
Заботьяся о руках!

Перегрузка суставов кистей ведет к боли в руках, особенно в кисти правой руки. Такая болезнь даже имеет свое название: «Синдром запястного канала». Избежать неприятных ощущений помогут короткие упражнения.

Упражнения для рук

- Встряхните руки
- Сжимайте пальцы в кулаки (10 раз)
- Вращайте кулаки вокруг своей оси
- Надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу

Правильное положение рук



Сиди правильно!

Сидя за компьютером, человек вынужден смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определенное положение, и не изменять его до конца работы. Из-за такой стесненной позы возникают следующие нарушения:

Затрудненное дыхание: вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным проявлениям.

Боли в мышцах спины, шеи и головные боли: длительные периоды неподвижности снижают приток крови к мышцам, что приводит к накоплению продуктов метаболизма, раздражающих нервы задействованных мышц. Если этот застой случается в мышцах плеч, спины или шеи, может возникнуть головная боль, поскольку мышцы передают "сигналы дискомфорта" нервам чувствительных тканей лица, головы и кожи черепа.

Остеохондроз: при длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы. Иногда возникает искривление позвоночника.

Поможет в уменьшении нагрузки правильно подобранная мебель. И столы, и стулья, и прочие аксессуары должны быть специализированными, причем подобраны именно для детей.

Стул. Хороший стул снимает половину нагрузки. Специальный операторский стул на роликах, с регулируемой спинкой, без подлокотников и вращающийся вокруг своей оси позволяет ребенку изменять позу во время работы. Дети с удовольствием ерзают на таких стульях, а значит, их грудная клетка и позвоночник работают.

Стол должен быть только специализированным, со специальной выдвижной доской под клавиатуру. Дело в том, что когда ребенок пишет, рисует, работает мышкой или играет, ему нужен высокий стол. Для печатания клавиатура должна быть расположена на 7-10 см. ниже. Выдвижная доска позволяет соблюсти все требования и тому заставляет ребенка периодически изменять позу.

Проекционное оборудование на уроке - тоже не блажь. Если при работе на уроке давать задание через индивидуальное рабочее место, то нагрузка повышается. Использование демонстрационного проектора или телевизора снижает нагрузку.

Электромагнитное излучение компьютера

Повышенный электромагнитный фон в значительной степени обеспечивает воздействие компьютера на здоровье людей.

В результате продолжительной работы за компьютером в течение нескольких дней человек чувствует себя уставшим, становится крайне раздражительным, часто отвечает на вопросы однозначными ответами, ему хочется прилечь. Такое явление в современном обществе получило название **синдром хронической усталости** и согласно сведениям официальной медицины не поддается лечению.

Детский организм отличается от взрослого большим соотношением длины головы и тела, большей проводимостью мозгового вещества. Из-за меньших размеров и объема головы ребенка удельная поглощенная мощность больше, по сравнению со взрослой и излучение проникает глубже в те отделы мозга, которые у взрослых, как правило, не облучаются. С ростом головы и утолщением костей черепа уменьшается содержание воды и ионов, а значит и проводимость.

Доказано, что растущие и развивающиеся ткани наиболее подвержены неблагоприятному влиянию электромагнитного поля, а активный рост человека происходит с момента зачатия примерно до 16 лет.

Рекомендации

1. Постарайтесь обустроить свое рабочее место таким образом, чтобы системный блок и монитор находились как можно дальше от вас;
2. Не рекомендуется оставлять компьютер включенным на длительное время если вы его не используете. Помимо возможного вреда, наносимого вашему здоровью, стоит помнить и об износе аппаратной части компьютера;
3. Идеальным вариантом размещения монитора окажется установка его в угол комнаты, что позволит стенам помещения поглощать генерируемое им электромагнитное излучение, наибольшая интенсивность которого фиксируется именно от стенок устройства;
4. Стоит по возможности сократить время работы за компьютером, а в том случае, если это невозможно, рекомендуется как можно чаще прерывать работу для отдыха.

Компьютерная зависимость

Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно.

Признаки компьютерной зависимости:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером;
- нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,
- неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере;
- пренебрежение домашними делами, личной гигиеной и сном в пользу компьютера;
- сведение любого разговора к компьютерной тематике;
- отказ от общения с друзьями.

Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястье).

1. Никогда не садитесь за компьютер, если не испытываете в этом необходимости. Не проводите свое время играя в стрелялки, бегалки и подобную чепуху, научитесь лучше

2. Если все-таки вам необходимо провести перед экраном компьютера несколько часов, каждые 30 минут делайте паузу. Встаньте из-за стола, сделайте небольшую зарядку, чтобы взбодриться от долгого сидения.

3. Поместите свой компьютер подальше от тех мест, где вы спите и едите.

4. Чувствуйте себя комфортно перед компьютером! Удобное рабочее место поможет вам сосредоточиться на работе и выполнить ее быстрее и качественнее.

14 советов для здоровой работы за компьютером

1. Создайте рабочее место под себя.
2. Используйте специальную подставку для ноутбука, если вы проводите за ним больше 2 часов
3. Между монитором и вашими глазами не должно быть меньше 50 см (расстояние вытянутой руки).
4. Настройте монитор по высоте так, чтобы верхняя его часть располагалась на уровне ваших глаз.
5. Настройте монитор так, чтобы вам не мешали блики от окна или освещения.
6. Отклоните монитор на 10-20 градусов назад, если это позволяют условия освещения. Это будет удобнее для ваших глаз.
7. Клавиатура по высоте должна быть на уровне ваших локтей (если клавиатура имеет наклон, то оцениваем по её центру).
8. Отклоните клавиатуру на 10 градусов назад. Так будет удобнее вашим рукам при наборе.
9. Используйте регулируемое кресло или стул.
10. Давайте отдых своим глазам, периодически фокусируя взгляд на отдаленных объектах.
11. Время от времени вставайте с кресла и потягивайте мышцы спины и рук.
12. Объект, на который вы смотрите, (монитор или книга, неважно) должен находиться прямо напротив вас. Это позволит избежать постоянных поворотов головы.
13. Не стоит забывать о том, что даже если ваше рабочее место настроено оптимально для вас, всё равно ваше тело будет уставать при долгом нахождении в одном и том же положении. Поэтому периодически корректируйте положение монитора, клавиатуры, и кресла.
14. Старайтесь уменьшить количество времени, которое вы проводите за ноутбуком в отнюдь не эргономичных условиях. Понятно, что ноутбук вам для того и нужен, чтобы вы могли использовать его везде, где понадобится. Однако, это может иметь неприятные последствия в дальнейшем.

