

# **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ**

## **Правила безопасной работы за компьютером.**

### **Полезные советы и рекомендации для школьников и родителей**



**«Примите некоторые меры предосторожности, иначе вам придется расплачиваться.»**

**Наш организм - не компьютер.  
В нас есть детали, которые  
нельзя заменить»**

Рик Пирсолл

За относительно малый промежуток времени с момента появления, компьютер уже стал незаменим во многих областях жизнедеятельности человека. Он помогает людям в работе, детям в подготовке к урокам, и является одним из самых любимых источников развлечения и времяпровождения. А после того, как появился Интернет, компьютер стал наиболее удобным и быстрым средством поиска и сбора информации, а также общения. Таким образом, многие люди уже не представляют себе существования без компьютера.

#### ***Польза, приносимая компьютером***

- Развитие логического и абстрактного мышления у школьников;
- Концентрация внимания;
- Развитие творческих способностей, используя определенные программы;
- Развитие координации рук и глаз, при правильном использовании всех рекомендаций относительно работы за компьютером;
- Принятие самостоятельного решения, играя в компьютерные игры;
- Умение находить контакты, общаясь в сети Интернет;



Поиск и сбор необходимой информации в глобальной сети Интернет.

Но из перечисленных плюсов, которые приносит компьютер человеку, также не стоит забывать и о его отрицательном влиянии на здоровье.

Дети стали совсем мало находится на свежем воздухе, очень мало играть в подвижные и настольные игры; вместо личного общения отдают больше предпочтение общению в чатах, в различных социальных сетях.

#### ***Вредное влияние компьютера на здоровье человека***

1. Нагрузка на глаза;

2. Неблагоприятное влияние на позвоночник;
3. Болевые ощущения в кистях рук;
4. Заболевание дыхательных органов;
5. Стресс и нервозность при потере той или иной информации.

### **Как уберечь своё здоровье при работе за компьютером?**



#### **Что же такое гиподинамия?**

Гиподинамия — это состояние, обусловленное низкой двигательной активностью, характеризующееся мышечной слабостью из-за ограничения движения. Что это может означать? А вот что, если человек будет длительное время находиться без движения, то мышцы его станут слабыми. «Неподвижная поза» губительно сказывается на позвоночнике.

А ведь он является каркасом всего тела человека! От того в каком состоянии находится позвоночник зависит работа сердца, органов дыхания, пищеварение, нервной системы и др.

#### ***Правила, которые необходимо выполнять, чтобы снизить нагрузку на позвоночник***

- ✓ Нужно держать спину ровно.
- ✓ Постараться отказаться от подъема тяжелых предметов.
- ✓ Если необходимо поднять с пола даже не совсем тяжелый предмет, то это нужно делать, слегка присев, а не наклонившись к нему.
- ✓ Необходимо снизить все ассиметричные нагрузки на позвоночник.
- ✓ Чтобы мышцы спины были постоянно в тонусе, необходимо как можно больше двигаться.
- ✓ Как можно чаще висеть на турнике, растягивая позвоночник.
- ✓ Заниматься по мере возможности физическими упражнениями.
- ✓ Используя равномерно нагрузку, выполнять различные упражнения для мышц спины.
- ✓ Необходимо как можно чаще ходить пешком и гулять на свежем воздухе.

#### ***Ни в коем случае не стоит находиться за компьютером длительное время!***

Из-за долгой работы за компьютером, могут развиваться такие заболевания как сколиоз и остеохондроз. А ведь эти заболевания раньше относились только к людям приклонного возраста, а в наше время они встречаются у младшего поколения. Одной из главных причин их возникновения являются нарушение осанки, в следствии чего искривленный позвоночник и малоподвижный сидячий образ жизни. Когда ты выполняешь какое либо движение, то наверное вряд ли думаешь о том, что в это время происходит с твоим организмом. А ведь в процессе выполнения того или иного движения, организм подвергается нагрузкам, таким как работа суставов, различных групп мышц и позвоночника.

И при неравномерном и неправильном распределении нагрузки может появиться опасность развития остеохондроза. Поэтому, чтобы сохранить свое здоровье, нужно к нему очень бережно относиться: вести здоровый образ жизни, следить за своей осанкой. Если вдруг, у тебя появились неприятные, болезненные ощущения в области спины, то тебе необходимо сразу рассказать об этом родителям и если нужно, обратиться к врачу.



### Как правильно организовать рабочее место

Так как ты проводишь очень много времени за своим рабочим столом, то оно должно быть правильно организовано. А именно:

- ✓ Высота стула должна соответствовать длине голени — тогда твои ступни не будут болтаться, а всей поверхностью встанут на пол.
- ✓ Глубина сиденья должна составлять две трети длины бедра.
- ✓ Положи валик между спинкой компьютерного стула и поясницей. Это позволит «разгрузить» поясничный отдел позвоночника.
- ✓ Держи спину прямо, стараясь опираться всей ее поверхностью на спинку кресла.
- ✓ Не «замирай» надолго в одной позе. Каждые 15-20 минут делай разминочные упражнения: встань из-за стола и пару раз присядь.
- ✓ Не забывай время от времени хотя бы просто менять положение ног.

### Береги зрение!

Не засиживайся у компьютера! Это может нанести существенный вред твоему зрению. Есть такое понятие, как «компьютерный зрительный синдром». Он характеризуется снижением остроты зрения, двоением предметов, быстрым утомлением во время чтения, ощущением жжения в глазах, болями в области глазниц и лба, покраснением глаз.



### Правила работы с компьютером:

- Нельзя сидеть близко к экрану старайся выдерживать расстояние от глаз до монитора не менее 40 см (лучше больше).
- Яркость и контрастность не должны быть установлены на максимум.
- В настройках монитора необходимо установить режимы мерцания,

благоприятные для глаз.

- Освещенность помещения должна быть такой, чтобы не было бликов на мониторе.

- Нужно использовать дополнительное боковое освещение, лучше слева. При этом лампа не должна светить в глаза.
- Нельзя сидеть за компьютером в сумерках или темноте.
- Если что-то нужно перепечатывать с бумаги, то листы нужно установить как можно ближе к экрану для того, чтобы уменьшить «разброс» взгляда.



### **Заболевание кистей рук**

Длительная однообразная неправильная работа кистями рук при наборе текста с клавиатуры или перемещении мыши может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими. Боль в руках, особенно в кисти правой руки, вызванная долгой работой за компьютером приобрела название «Синдром запястного канала».



### **Профилактика заболеваний рук:**

При работе с клавиатурой, угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов).

При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края.

- Стул или кресло должно быть с подлокотниками, так же желательно наличие специальной выпуклости для запястья (коврик для мыши, специальной формы клавиатура или компьютерный стол с такими выпуклостями).

## **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.

Предлагаем видео с советами врача кинезиолога. Посмотри видео по ссылке.

<https://www.youtube.com/watch?v=NAyGmh6vBA>

## **Заболевания органов дыхания**

Развивающиеся из-за долговременной работы с компьютером имеют в основном аллергический характер. Во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества.

### **Профилактика заболеваний органов дыхания:**

Кондиционеры, пылеуловители, ионизаторы, влажная уборка и проветривание помещения снижают вредное воздействие электростатического поля. Эффективно и умывание холодной водой сразу после работы на компьютере.

### **Психическая нагрузка и стресс при потере информации**

Интернет и игры в первую очередь влияют на психику ребенка.

Если компьютер "зависает", в результате действия вирусов или поломки носителей, при сбоях программ теряется важная и полезная информация, при непонимании какой-то информации - все это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна.

### **Профилактика нервных расстройств:**

Если возникла такая ситуация, то необходим серьезный контроль со стороны взрослых за содержанием игр и направленностью сайтов, которые ребенок посещает в Интернете. Необходимо полностью оградить ребенка от злых и жестоких игр; создавать резервные копии файлов, содержащих важную информацию; как можно чаще прерывайте работу с компьютером, по возможности проводите больше времени на улице.

## **Рекомендации по работе с монитором компьютера для детей школьного возраста**

**Время непрерывной работы с монитором компьютера не должна превышать:**

Для учащихся I класса -10 минут.

Для учащихся II-V классов –15 минут.

Для учащихся VI-VII классов –20 минут.

Для учащихся VIII-IX классов—25 минут.

Для учащихся X-XI классов—30 минут.

Предлагаем посмотреть правила работы за компьютером. Посмотри видео по ссылке.

<https://www.youtube.com/watch?v=P2YDtDykmqg>

**Спасибо за внимание!**

**Желаем здоровья!**