Компьютер и здоровье

Учитель Жигалкина Е.В.

Компьютер. Что это: новая угроза для здоровья или современный друг и помощник?

Все зависит от того, как подойти к организации работы на компьютере. При неправильной организации рабочего места и времени работы могут стать реальностью все те страшилки, которыми он окружен. Стоит ли отказываться от компьютера? Бояться ли его? Не лучше ли постоянно выполнять простые правила? При хорошем оборудовании рабочего места и правильном подборе рода занятий компьютер превращается из монстра из страшилок в очень полезный инструмент, весьма облегчающий нашу жизнь.

Наступивший век - эпоха информационных технологий. Отлучить детей от компьютера все равно не удастся, да и не нужно. Умение быстро принимать решения и не теряться, когда происходит сбой и на экране появляется не то, что ребенок ожидал, поможет при решении более сложных задач. А детское здоровье оградить от компьютерных вредностей можно - достаточно следить, чтобы чадо выполняло те правила, которых придерживаетесь вы сами, сидя за компьютером.

Основные вредные факторы при работе за компьютером:

- Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени;
  Сидя за компьютером, ребенок (или взрослый) вынужден принять определенное положение, и не изменять его до конца работы...
- Воздействие электромагнитного излучения;
  Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. Вокруг монитора существуют электростатические и электромагнитные поля, от монитора исходит незначительное по интенсивности рентгеновское излучение...
- Утомление глаз, нагрузка на зрение;
  Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка (или другого пользователя) возникает головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения...
- Перегрузка суставов кистей;
  Постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими...
- Стресс при потере информации;
  Если компьютер "зависает", в результате действия вирусов, поломки

носителей, сбоях программ теряется важная и полезная информация, замедляется работа компьютера, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна...

- Психические расстройства.
  При проблемах в реальной жизни, общении с другими людьми ребенок ищет то что ему не хватает в книгах, просмотрах TV, компьютере...

Приведенные ниже материалы помогут вам организовать работу на компьютере так, чтобы он стал хорошим другом и помощником, а не источником заболеваний, связанных с не правильным его использованием.