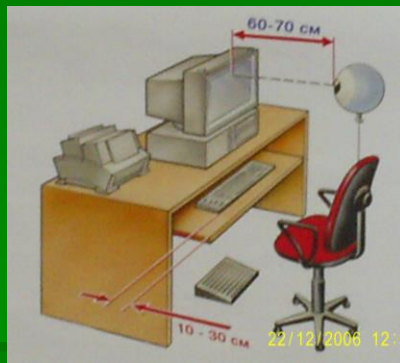


Тема: Охрана здоровья
Охрана здоровья
при работе с компьютером

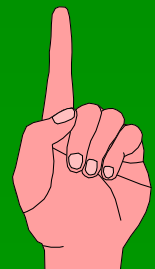


Гончарова Л. С.
Рогозовская СОШ



Для того, чтобы сохранить здоровье, занимаясь на компьютере, важно :

- 1. правильная организация рабочего места;*
- 2. правильно подобранная мебель;*
- 3. качество используемых устройств компьютера;*
- 4. выбор удобной позы за компьютером.;*
- 5. время занятий за компьютером!*



Проблемные вопросы:

- 1. Как минимизировать вредное воздействие компьютера на здоровье человека?*
- 2. Какие заболевания развиваются у человека при работе на компьютере?*
- 3. Хорошо ли быть компьютероманом?*



Заболеть от компьютера?...

Главным образом,
при работе на компьютере
страдают глаза человека.



- * Отрегулируйте яркость и контрастность экрана (если это возможно) до получения приятного Вам и комфортного вида изображения.
- * Расположите экран дисплея под прямым углом к окнам и не прямо под источниками верхнего освещения для того, чтобы избежать бликов и отражений.

Тренажёры

служат для упражнений зрительного аппарата,
снятия усталости.



Специальные очки

снимают зрительное напряжение
и увеличивают контрастность изображения
при работе на компьютере.

СПЕКТРАЛЬНЫЕ ОЧКИ "ЛОРНЕТ-М"

ДЛЯ ОПЕРАТОРОВ КОМПЬЮТЕРОВ

ДЛЯ РАБОТЫ С ТЕКСТОВЫМИ ДОКУМЕНТАМИ НА ЧЕРНО-БЕЛОМ МОНИТОРЕ

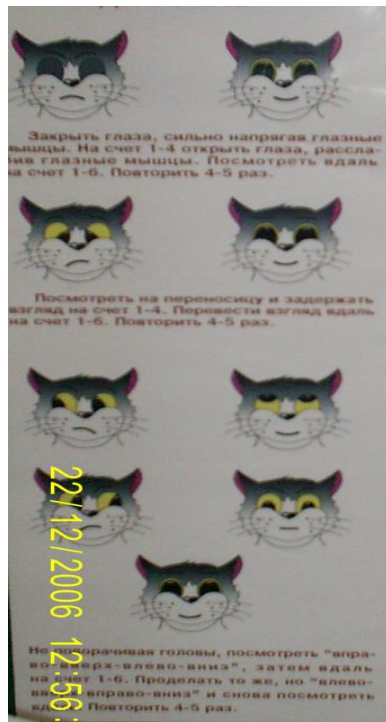
- 1. Повышает контрастность и четкость изображения
- 2. Снижает зрительное напряжение при работе в помещениях с люминесцентным светом
- 3. Защищает 100% ультрафиолетового излучения

- 1. Увеличивает контрастность изображений на экране цветного монитора
- 2. Повышает детализацию
- 3. Снижает зрительное напряжение
- 4. Предотвращает ухудшение зрения

22/12/2006 12:57:38

Гимнастика

для глаз

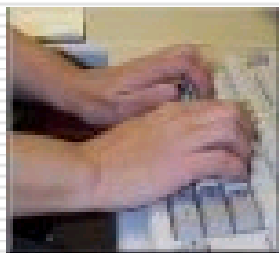


для рук и плечевого пояса

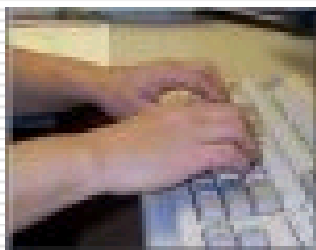




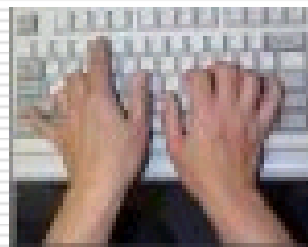
Болезни рук чаще всего вызваны их неправильным положением. А может быть, клавиатура расположена неудобно. Если подобрана неудобная в работе мышь, то это тоже сначала приведет к дискомфорту, а затем—к болезни.



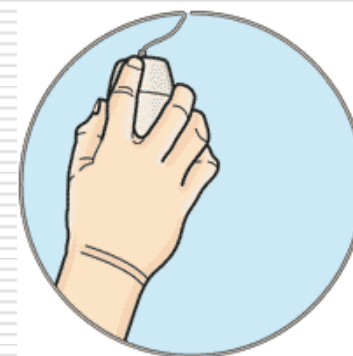
не
правильно



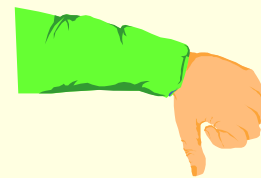
не
правильно



правильно

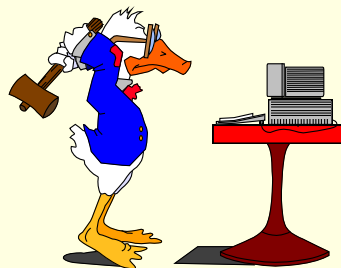


проблема:



проблема:
сохранить хорошее здоровье!!!

Излучения от монитора вредны.
Что же делать?
Не заниматься на компьютере?





Монитор

Оказывается, можно заболеть и от компьютера, если не соблюдать меры предосторожности.

Держитесь от монитора на расстоянии:

- 70 см от экрана;
- 1,5 м от боковой поверхности,
- 2 м от задней поверхности монитора.



Правильная организация рабочего места:

- Компьютеры расположены вдоль стены или в углу комнаты.
- Используемая мебель отвечает эргономическим требованиям.



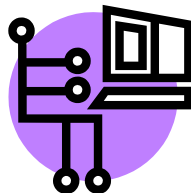
Посмотрите, сколько удобных приспособлений придумано, чтобы человеку было удобно заниматься за компьютером!
А какие вы еще знаете интересные приспособления?



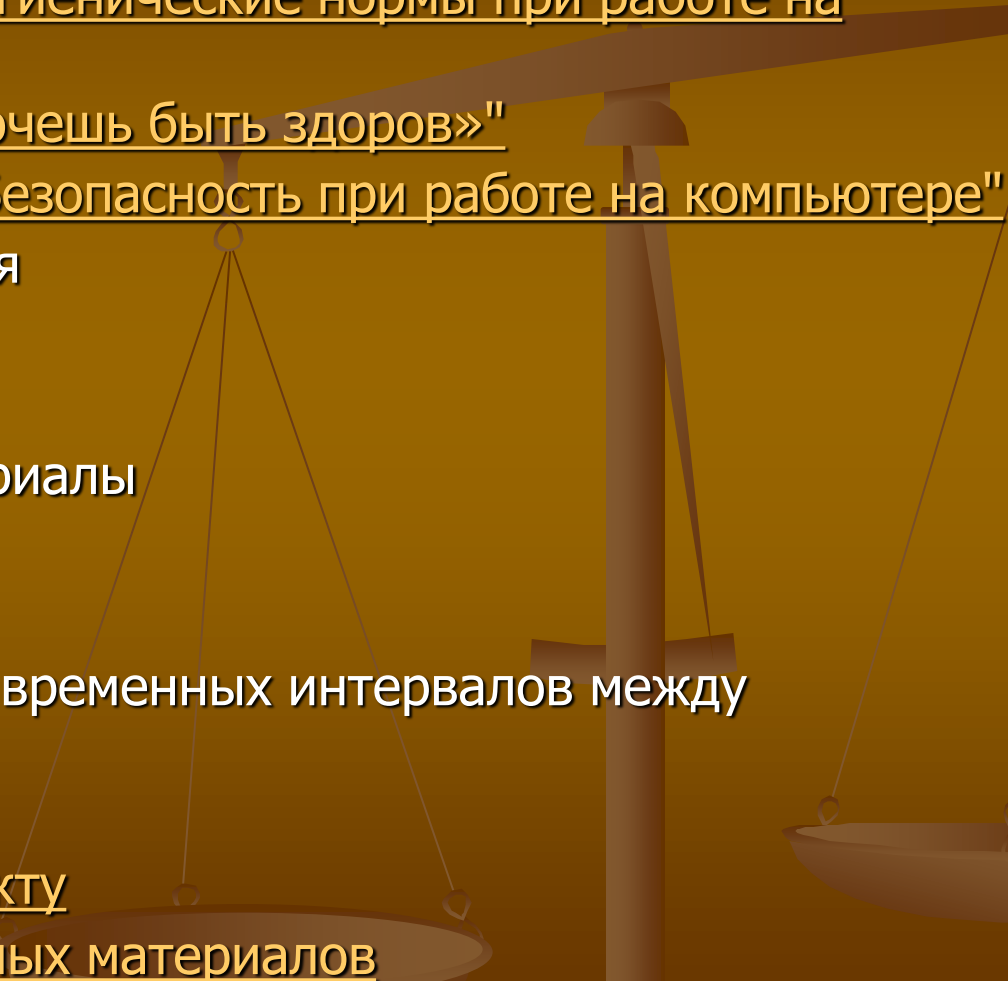
Удобная поза за компьютером:

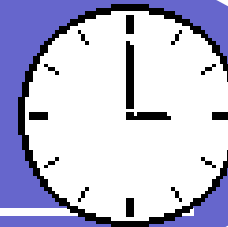


- Клавиатура обязательно должна располагаться ниже локтя.
- Угол, образуемый плечом и предплечьем, должен составлять не менее 121 градуса.
- Руки не должны быть на весу – следует опираться на подлокотники кресла.
- Голова должна быть слегка наклонена вперед, экран дисплея должен быть расположен так, чтобы Вы смотрели слегка вниз.



Структура учебно-методического пакета

- ✓ Описание проекта
 - ✓ Примеры работ учащихся
Буклет "Санитарно-гигиенические нормы при работе на компьютере"
Презентация «Если хочешь быть здоров»"
 - ✓ Web-сайт проекта «Безопасность при работе на компьютере"
 - ✓ Критерии оценивания
буклета
презентации
 - ✓ Дидактические материалы
методика
кроссворд
таблица вычисления временных интервалов между проветриваниями
 - ✓ Тест
 - ✓ План работы по проекту
 - ✓ Список использованных материалов
- 



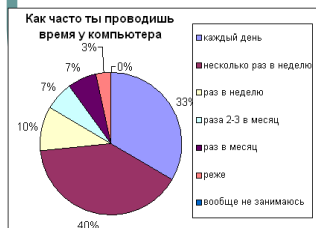
Анкетирование

Как часто ты проводишь время у компьютера:

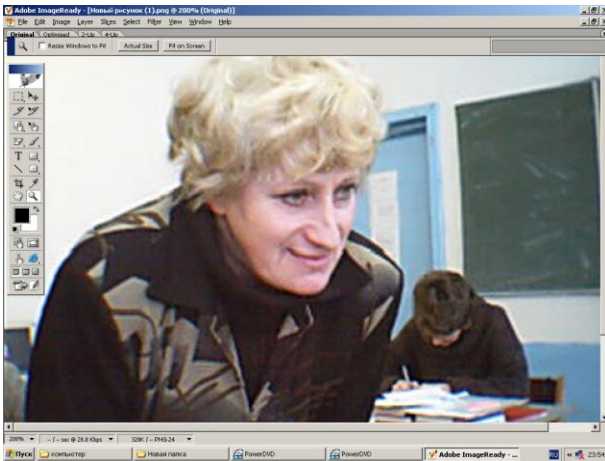
- каждый день
- несколько раз в неделю
- раз в неделю
- раза 2-3 в месяц
- раз в месяц
- реже
- вообще не занимаюсь на компьютере

Как много времени ты проводишь у компьютера без перерыва:

- 30 минут
- час
- около 2-х часов
- около 3-х часов
- дольше
- вообще не занимаюсь



Контактная информация



676612 Амурская область
Ромненский район
с. Рогозовка
тел. 95-1 -33

МОУ
Рогозовская
средняя
Общеобразовательная
школа

Учитель математики и информатики
Гончарова Лариса Семёновна

информационные ресурсы

