



Дистанционный урок: миф или реальность

Александрова Наталия Владимировна,

заместитель директора по УВР

Василик Людмила Ивановна,

учитель математики

Пустыльник Петр Наумович,

учитель информатики, кандидат технических наук

Компьютер и здоровье







Основные вредные факторы при работе за компьютером:

- Воздействие электромагнитного излучения
- Стесненная поза
- Утомление глаз
- Перегрузка суставов кистей
- Стресс при потере информации
- Психические расстройства



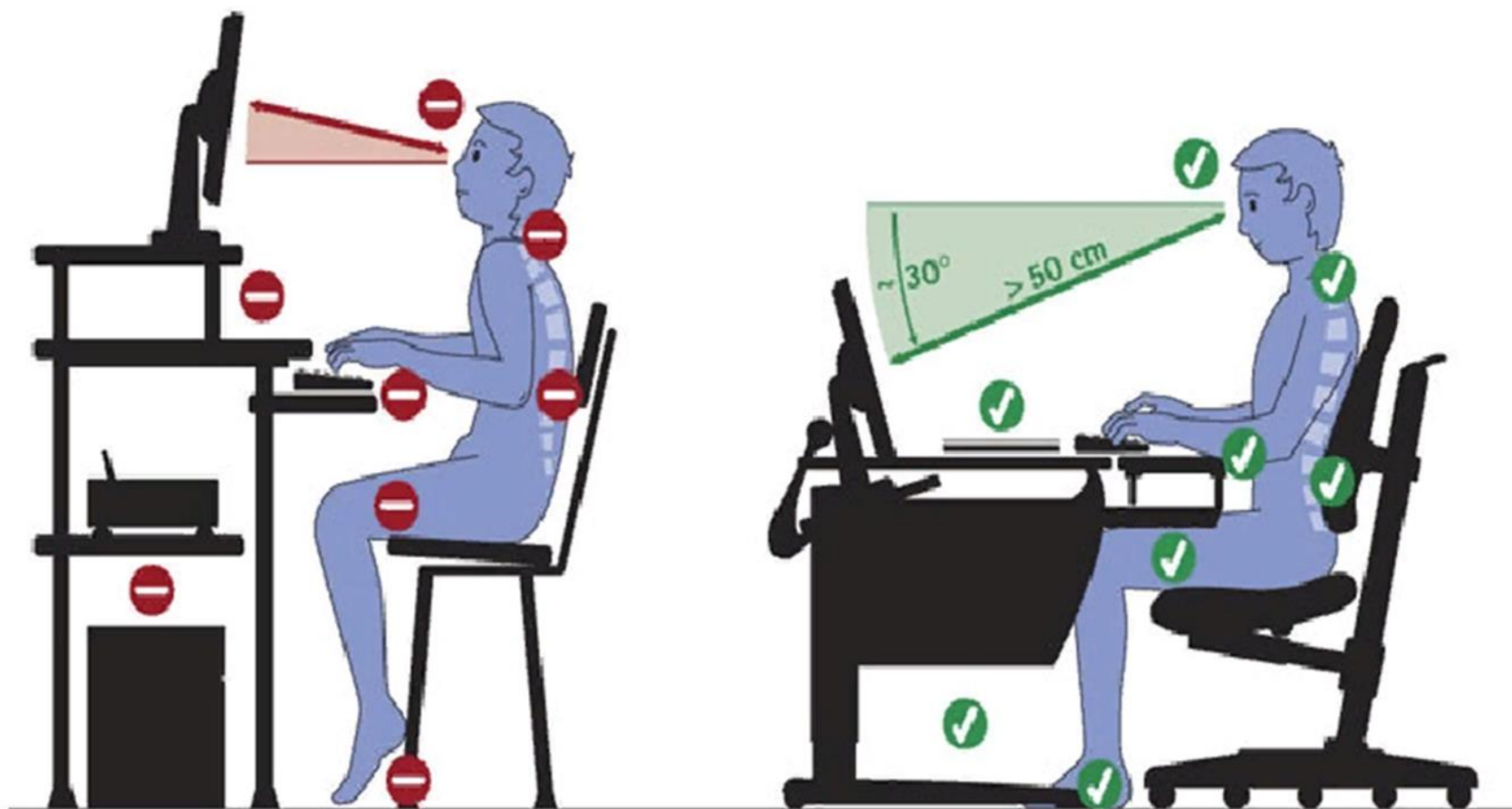
Несмотря на то, что ПК является высокотехнологичным продуктом — он все же мало чем отличается от любой другой бытовой техники. Поэтому при неправильном обращении может представлять определенную опасность.


- ПК требует такого же аккуратного обращения, как и другие электроприборы
- Не следует пить воду, кофе либо чай, непосредственно находясь за компьютером, так как любая небрежность может привести к замыканию и выводу из строя дорогостоящего оборудования


создание и обустройство рабочего места

- Старайтесь избегать работы за ПК в плохо освещенном помещении, так как большой перепад освещенности окружающих предметов и монитора вызывает довольно быстрое утомление глаз.

Правильное положение при работе за ПК



- 
- Первым делом следите за **правильной осанкой** и расположением, находясь от монитора на расстоянии не менее пятидесяти сантиметров.
 - **Локти** должны быть **согнуты и располагаться на подлокотниках кресла**, чтобы можно было не только удобно работать, но и избежать чрезмерного напряжения
 - **Ежечасно** следует покидать рабочее кресло для **выполнения физических упражнений**. Это позволит снять скопившуюся нагрузку не только с мышц шеи и спины, но и различных суставов.
 - Возьмите за правило **периодически** выполнять **упражнения для глаз**, так как от постоянной концентрации внимания они очень сильно утомляются



Компьютер оказывает сильное влияние
на здоровье ребенка, поэтому вся
ответственность за безопасность ложится
на взрослых — преподавателей и
родителей!