

«Компьютер- не в ущерб здоровью»!

Наступил 21 век... И сегодня мы не представляем себе нашу жизнь без всевозможной оргтехники, в том числе и без компьютеров. И наши дети, являясь нашей маленькой копией, также как мы просиживают за компьютером часами, неделями, месяцами. Никто не собирается оспаривать преимущество данного устройства, помогающего обучению, развитию ребенка, но необходимо помнить главное правило: «Работа за компьютером должна быть правильно организована!».

При неправильной организации работы за компьютером никакие достоинства этой «умной» техники ни сравнятся с вредом, причиненным здоровью. Так, при несоответствии санитарно-гигиенических требований к работе за компьютером приходят хроническая усталость, быстрая утомляемость, рассеянность, нервозность, апатия, а также снижение остроты зрения, заболевания опорно-двигательного аппарата.

Для правильной организации работы за компьютер помните:

- Дизайн компьютерного оборудования должен предусматривать окраску в спокойные мягкие тона, клавиатура и другие устройства должны иметь матовую поверхность, без блестящих деталей, способных создавать блики.
- Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемых работ.
- Конструкция рабочего стула должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе за компьютером, позволять изменять позу с целью снижения статистического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины, а также для быстрого развития утомления. Рабочий стул должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию. Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула должна быть полумягкой, с нескользящим, не электризующим покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.
- Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см. с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
- В помещениях, с компьютером необходимо ежедневное проведение влажной уборки, поддержание благоприятного микроклимата.
- Если в одном помещении одновременно установлено 2 и более компьютера, то необходимо, чтобы расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов было не менее 1,2 метра, расстояние между тылом одного монитора и экраном другого – не менее 2 метров.

- Длительность работы с компьютером не должна превышать: для детей 5 лет- 7 минут, для детей 6 лет – 10 минут, для детей 7-11 лет – 15 минут, 12-15 лет- 20 минут, для детей старше 16 лет- 40 минут.
- Для предупреждения развития переутомления при работе с компьютером необходимо проводить комплекс профилактических мероприятий:
 - выполнять упражнения для снятия утомления глаз:
 1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
 2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
 3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см., на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
 4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.
 - выполнять физкультминутки:
 1. Исходное положение- стойка ноги врозь, 1- руки назад, 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки, 4- расслабляя плечевой пояс, руки опустить вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
 2. Исходное положение- стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1- с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2- вернуться в исходное положение. 3- с поворотом туловища направо «удар» левой рукой вперед. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

**Заведующая отделением
гигиены детей и подростков**

Воронова О. Э.