

Kompiuteris ir sveikata

Pamoka 8 klasei

Parengė:

Matematikos ir informacinių technologijų
mokytoja metodininkė Aliona Palkevič

Pamokos uždavinys

Aptarsime ir padiskutuosime apie:

- sveikatai kenksmingus veiksnius;
- kaip teisingai įrengti darbo vieta

ir susipažinsime su atpalaiduojančiu pratimų kompleksu.



Sveikatai kenksmingi darbo su kompiuteriu veiksniai

- Regos sistemos perkrovos.
- Netinkama sėdėseną.
- Psichologinė įtampa.



Ergonominiai vaizduoklio parametrai

Vaizduoklis ir grafinė plokštė turi būti suderinti!

Jeigu grafinė plokštė neužtikrina vaizdo regeneracijos dažnio (pvz. 75 Hz rekomenduojamas, 70 Hz minimalus), tai ir geriausio vaizduoklio vaizdas virpės.

Ir geriausios grafinės plokštės nepadės, jei naudosis prastu ir senu vaizduokliu.



Neigiamo poveikį regos organams
daro
ryškumas ir kontrastiškumas!

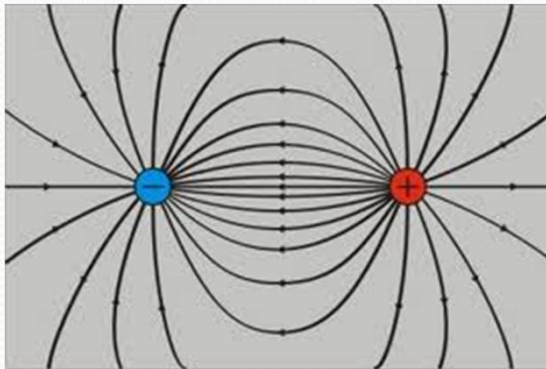


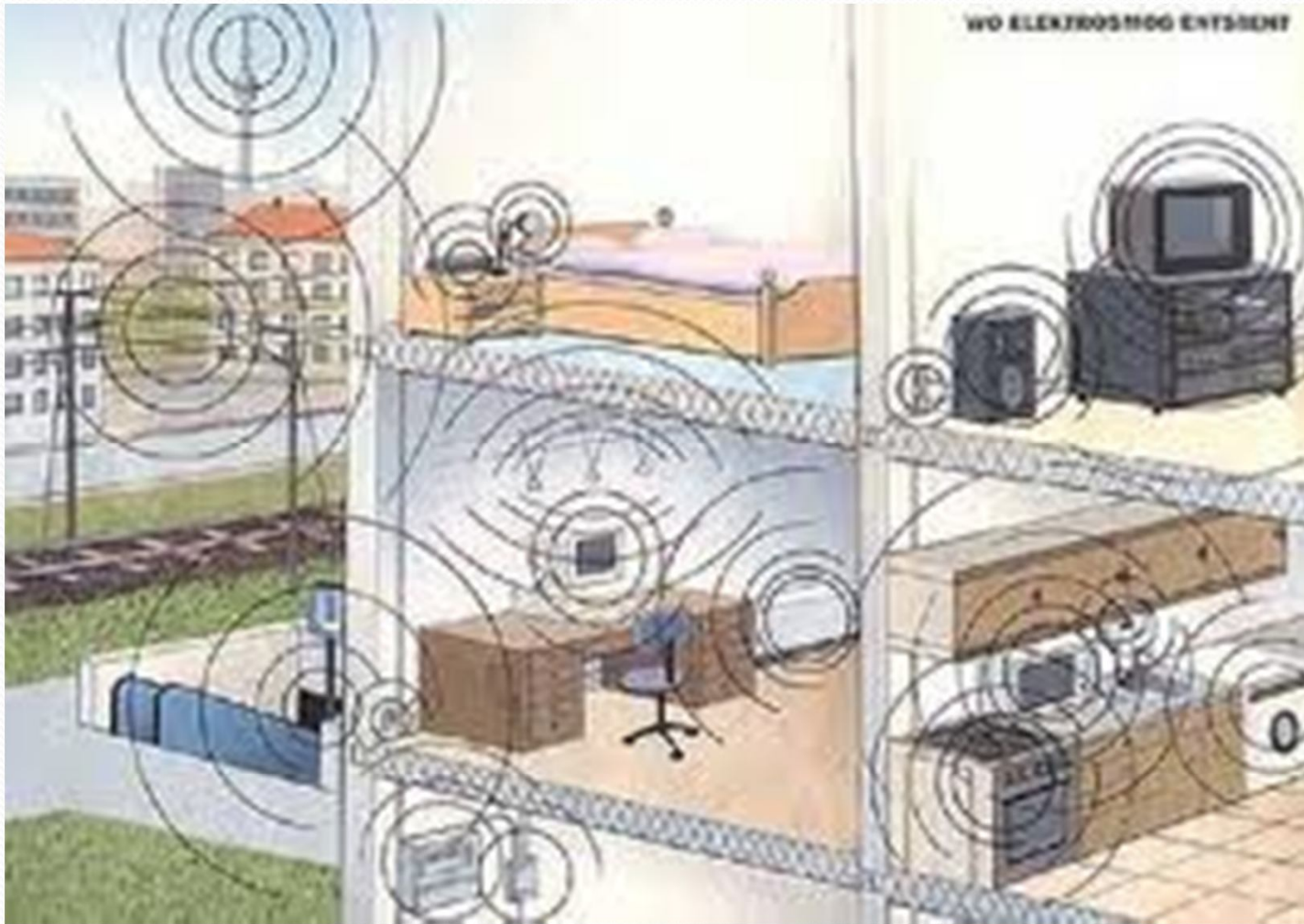
Patarimai regos sistemos pervargimui mažinti:

- Trumpinti darbo su kompiuteriu trukmę.
- Rekomenduojami nesudėtingi pratimai akimis.
- Įvairinti darbo kompiuterių pobūdį.
- Imtis priemonių atspindžiams nuo ekrano sumažinti.

Elektromagnetinė spinduliuotė

Elektrosmogas — aplinkos tarša
elektromagnetiniais laukais





WO ELEKTROSTÖßIG ENTSTIHT

Elektromagnetinius laukus spinduliuoja:

- **Kompiuterių vaizduokliai.**
- **Magnetiniai diskai**
- **Maitinimo šaltiniai**
- **Spausdintuvai**



Elektromagnetinė spinduliuotė mažinama:

- Naudojant kokybišką kompiuterinę techniką;
- Tinkamai sutvarkius darbo vietą.

Darbo vietos įrengimas



Nuo nepatogios sėdėsenos gali kilti negalavimai:

- Pasunkėjęs kvėpavimas.
- Osteochondrozė.
- Chroniški plaštakos sąnarių uždegimai.

Psichinė įtampa

- Dirbant kompiuteriu reikia sutelkti dėmesį ir protą.
- Psichiką gerokai apkrauna kompiuteriniai žaidimai.
- Nuotolinis darbas gali tapti savotišku namų areštu.



Pasikvieskime į pagalbą gydytoją!



Fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoja .

[Pasimankštinkime](#)

[http://www.ipramogos.lt/video/video_studija/darbas su kompiuteriu/](http://www.ipramogos.lt/video/video_studija/darbas_su_kompiuteriu/)

Apibendrinkime

- Ką šiandien pakartojome? (1 grupė)
- Ką šiandien sužinojote naujo? (2 grupė)



NEPASIKLYSKITE

Kompiuteris ir virtuali erdvė gali suteikti daug malonumo, tačiau tai neprilygsta nuotykiams ir kasdieniniams užsiėmimams.

Nepasiklyskite kibernetinėje erdvėje.

Tyrinėkite realų pasaulį.



Saugokite save!



Sveikata – mūsų turtas!



Papildoma medžiaga

Psichologinę įtampą mažinančių pratimų kompleksas (1):

Atsisėskite ant kėdės — nugarą laikykite tiesiai, į atlošą nesiremkite, kojas tvirtai įremkite į grindis. Kaire ranka imkite dešinės rankos riešą ir neskubėdami lenkite rankas į šoną. Pakeiskite rankų padėtį ir lenkite jas į kitą pusę.

Psichologinę įtampą mažinančių pratimų kompleksas (2):

Atsisėskite ant kėdės krašto, rankas sudėkite ant nugaros ant liemens. Išsitieskite, pečius atloškite, įsitempkite ir suskaičiuokite iki 5.

Psichologinę įtampą mažinančių pratimų kompleksas (3):

Atsisėskite ant kėdės, apglėbkite vieną kelį rankomis, pakelkite jį aukštyn. Keldami kelį neskubėdami suskaičiuokite iki 5.

Psichologinę įtampą mažinančių pratimų kompleksas (4):

Atsisėskite, išsitieskite, pasukite liemenį į vieną pusę. Rankas priglauskite prie to šono, į kurią pusę tuo metu pasisukate. Suskaičiuokite iki 5, po to pasisukite į kitą pusę.



Psichologinę įtampą mažinančių pratimų kompleksas (5):

Pakelkite ištiestas kojas horizontaliai ir sukryžiuokite jas. Suskaičiuokite iki 5 ir sukryžiuokite priešingai.



Psichologinę įtampą mažinančių pratimų kompleksas (6):

Atsisėskite ant kėdės krašto, pražerkite kojas. Pasilenkite žemyn, kiek galite. Suskaičiuokite iki 5.

Psichologinę įtampą mažinančių pratimų kompleksas (7):

Atsistokite už kėdės ir pasilenkite, laikydamiesi ištiestomis rankomis už kėdės atlošo. Žiūrėkite žemyn. Įtempkite ir lėtai ražykite pečius bei liemenį.

Psichologinę įtampą mažinančių pratimų kompleksas (8):

Kiekvieną pratimą pakartokite po 4-5 kartus. Baigę pratimus atpalaiduokite visus kūno raumenis.

Dirbant kompiuteriu reikia atkreipti dėmesį į:

- Sėdėjimą.
- Darbą su klaviatūra.
- Darbą su pele.
- Regėjimą ir šviesą.
- Pertraukas (kas 30 min.)