



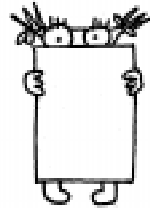
Соседкина Наталья Валерьевна

## КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ

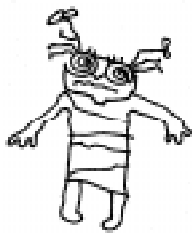
Настоящая публикация является продолжением статьи «Кое-что из информатики для не очень взрослых детей», напечатанной в № 3–4 нашего журнала за 2001 г. Как и предыдущая, она написана в форме диалога и адресована детям 7–8 лет, изучающим информатику.

### Дорогие ребята!

Добрый день. Эта статья не совсем обычная. Если хотите, будем считать ее учебником. Или диалогом на бумаге. С ее помощью вы сможете самостоятельно разобраться с некоторыми вопросами науки информатики. Однако, придется потрудиться. Возьмите лист бумаги и закройте им весь текст. Двигайте лист вниз до строчки «\* \* \* \* \*» (рисунки не в счет). Прочитайте. В конце обязательно увидите задание или вопрос. Постарайтесь на него ответить. Даже если не знаете точного ответа, порассуждайте, подумайте. И только потом открывайте ответ. Читайте следующий абзац и вновь пытайтесь ответить на вопрос. Кстати, такой способ работы называется «микротокрытия». Так что желаю вам приятных маленьких открытий.



### ПОЧЕМУ ПОЯВИЛАСЬ ТАКАЯ ГЛАВА



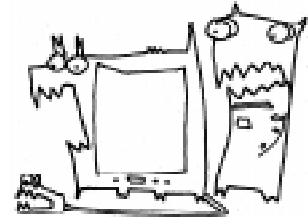
«Отодвинься подальше от дисплея! Опять ты долго сидел за компьютером! Совсем испортишь здоровье!» Вы, очевидно, слышите эти фразы миллион раз, если работаете за компьютером не только на уроках информатики. Верно?

\* \* \* \* \*

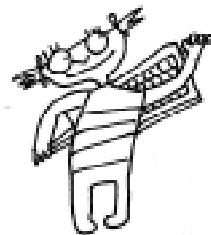
Послушаешь этих взрослых, и получается, что «страшнее компьютера зверя нет». А вы как думаете, вредит ли он здоровью?

\* \* \* \* \*

Не торопитесь с ответом. Все не так просто. Медицинские исследования, например, обнаружили, что непродолжительное общение с компьютером гармонизирует работу мозга. Многих людей компьютер успокаивает. Работа с клавиатурой массирует кончики пальцев, и это тоже очень полезно. Может быть, и вы ощущали положительное влияние на здоровье? (Обратите внимание: не на ум, не на характер, а именно на *здоровье*.)

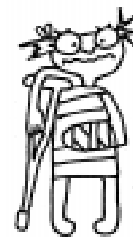


\* \* \* \* \*



И все же не советую массировать пальцы клавиатурой слишком часто и слишком долго. Компьютер, телевизор, книги и многое другое при неумном использовании могут превратить и суперздорового человека в развалюшку. Не верите?

\* \* \* \* \*



### РАЗУМНАЯ РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Полезно ли для здоровья заниматься спортом? А кушать?

\* \* \* \* \*

Да.

А если заниматься спортом каждый день по 20 часов или есть полезные котлеты сутки напролет?

\* \* \* \* \*



Разумеется, очень вредно. Поэтому сегодня мы будем говорить о *разумной* работе за компьютером: не по 10 часов без перерыва и не стоя на голове, уткнувшись носом в дисплей.

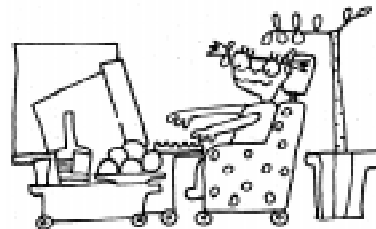
Что такое, по-вашему, разумная работа за компьютером?

\* \* \* \* \*

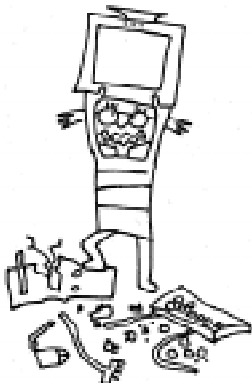
Минут 30–40 в день с перерывом, так:

- чтобы сидеть за компьютером было удобно,
- чтобы глаза были на уровне дисплея,
- чтобы было хорошее освещение.

Но даже от такой работы может быть вред здоровью. Какой?



\* \* \* \* \*



- Устают глаза, и портится зрение;
- устает тело, и портится осанка;
- устает психика (человек становится раздражительным, может болеть голова, ухудшается настроение и так далее).

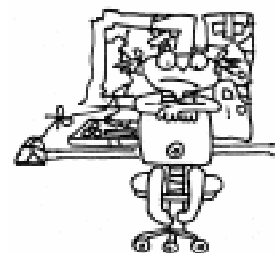
Зная, что компьютер может навредить твоему здоровью, согласишься ли ты выкинуть все компьютеры на помойку и запретить их производство?

\* \* \* \* \*

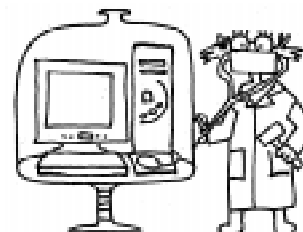
Я бы ни за что не согласилась.

Так что же делать? Смотреть, как портится здоровье?

\* \* \* \* \*



Надо понять, какой именно вред приносит компьютер и почему. И придумать, как уменьшить этот вред, а возможно, и приспособить свой организм таким образом, что не будет на него компьютер оказывать плохое воздействие. Ведь человек приспосабливается и к морозу, и к жаре, и к непривычной пище.





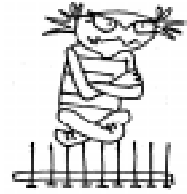
### НАЧНЕМ С ТЕЛА

Почему от сидения устает шея, плечи, спина, поясница?

\* \* \* \* \*

Потому, что тело наше не любит скрючиваться. А когда мы сильнее скрючены, когда сидим, стоим или лежим?

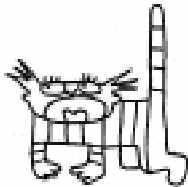
\* \* \* \* \*



Как это ни удивительно, наше драгоценное тело любит стоять, еще больше любит лежать, но при этом еще и шевелиться. А мы так много сидим, почти не двигаясь, скособочившись, пережимая дыхательные пути и кровеносные сосуды.

Что делают кошки после сна?

\* \* \* \* \*



Потягиваются.

А что хочется делать нам после сна? Или после долгого сидения?

\* \* \* \* \*

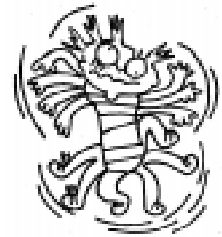


Тоже потягиваться. Значит стоит разучить несколько упражнений, при помощи которых потянутся различные наши мышцы, и усталость как рукой снимет. Если прерывать разумную работу за компьютером такими упражнениями, то вреда нашему телу никакого не будет.

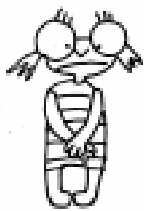
Существует замечательный комплекс упражнений «8 шелковых нитей». Авторы этой разминки – китайские ткачи – были вынуждены сидеть у станков целыми днями, так что они знали толк в подобных упражнениях.

А на тот случай, если вы не знакомы с комплексом «8 шелковых нитей», советую попробовать

- 1) сделать несколько неторопливых круговых движений головой;
- 2) отвести плечи назад, вдохнуть, вернуться в исходное положение и выдохнуть,
- 3) встать ровно, поднять руки вверх и потянуться;
- 4) наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях, и постараться достать пол пальцами.



И все же, если вам не нравится какое-то из них, можно не делать его вовсе или заменить своим. Главное, постарайтесь почувствовать, что телу приятно заниматься гимнастикой.



### ПОГОВОРИМ О ГЛАЗАХ

Почему от работы за компьютером устают глаза? Не огорчайся, если не знаешь ответа, я сама его недавно узнала.

\* \* \* \* \*

Попросите маму или папу посмотреть на ваши глаза, когда вы читаете или смотрите телевизор. У некоторых людей зрачки при этом не двигаются. Человек как бы смотрит в одну точку. То же самое происходит и во время работы за компьютером. Дисплей маленький, мы можем охватить его взглядом целиком, вот зрачок и застывает на месте. А для глаза это очень опасно, он просто обязан вибрировать! Я не врач и не знаю, почему наши глаза так хулиганят, но уверена, что от этой неподвижности они сильно устают, и зрение портится.



Что любят наши глаза?

\* \* \* \* \*

- Двигаться,
- приятный свет,
- темноту,
- моргать,
- зеленый цвет.

Чего не любят наши глаза?

\* \* \* \* \*

- Долго и пристально смотреть в одну точку,
- резкий или тусклый свет.

Для того, чтобы глаза меньше уставали, надо избегать того, чего они не любят, а для отдыха требуется поделаться то, что им приятно.

Советую разучить несколько упражнений, которые помогают снять усталость с глаз.

1. *Моргание.*

Раз 10–20 быстро поморгайте глазами.

2. *Зажмуривание.*

Зажмурьте глаза на 1–2 секунды, расслабьте. Повторите 5–6 раз.

3. *Качели.*

Не поворачивая головы, посмотрите налево, затем направо. Повторите 4–6 раз.

Не поворачивая головы, посмотрите на потолок, затем на пол. Повторите 4–6 раз.

4. *Далеко – близко.*

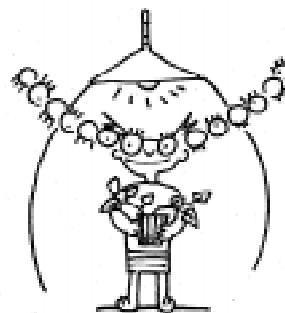
Посмотрите 1–2 секунды на свою ладонь, а затем на дальний пейзаж за окном. Затем вновь на свою ладонь. Повторите несколько раз. Заканчивать надо взглядом в даль. Это упражнение еще эффективнее делать, стоя у окна. Вместо ладони, тогда смотрите на любое пятнышко на стекле.

5. *Решетка.*

Пальцы рук сложите решеткой, посмотрите сквозь нее секунд 10–15. Еще полезнее надеть на лицо сито или дуршлаг и посмотреть минуту–две через отверстия, но это можно проделывать дома. В школе – проблематичнее.

6. *Пальминг.*

Потрите ладонь о ладонь, чтобы они согрелись. Закройте глаза и прикройте их ладошками. Попробуйте представить глубокий, мягкий, черный цвет. Поначалу перед глазами будут всякие всполохи, другие цвета, но вы не торопитесь, посидите так спокойно 2–4 минуты. Можно и дольше. Постарайтесь добиться черного цвета. Глаза отдохнут, а вы успокоитесь.



## ОБЩАЯ УСТАЛОСТЬ

14



Какие еще неприятности с нашим организмом могут случиться после продолжительной работы за компьютером, кроме утомления глаз и тела?

\* \* \* \* \*

Может попросту разболеться голова, может навалиться сонливость, безразличие или чрезмерное возбуждение,

может появиться бессонница или ночные кошмары и так далее. Все эти неприятности назовем общим утомлением или общей усталостью.





Можно ли придумать один рецепт, который бы помог всем людям?

\* \* \* \* \*

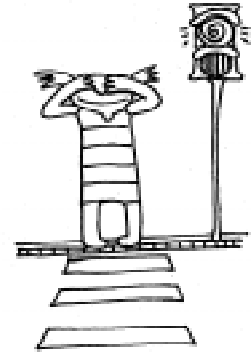
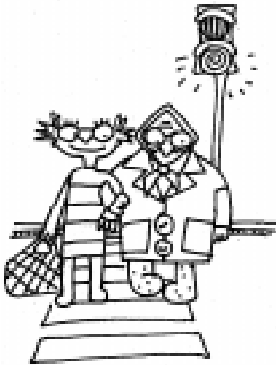
Разумеется, нет. Мы все разные и устаем по-разному. И не только от компьютеров. От чего еще вы устаете или начинаете нервничать?

\* \* \* \* \*

Какой бы ни была причина, начать стоит с пальминга. Попробуйте. Какой цвет у вас перед глазами?

\* \* \* \* \*

Дальше стоит постараться прислушаться к себе и понять, чего же в данный момент хочется больше всего: спать, есть, поиграть в футбол, сплести что-нибудь эдакое, а может, сделать доброе дело. Если есть возможность, лучше свое желание реализовать. Сразу станет легко и приятно.



А что делать в том случае, если ты спрашиваешь свой организм: «Чего тебе хочется, мой дорогой?» – а он молчит или бормочет что-то невразумительное?

\* \* \* \* \*

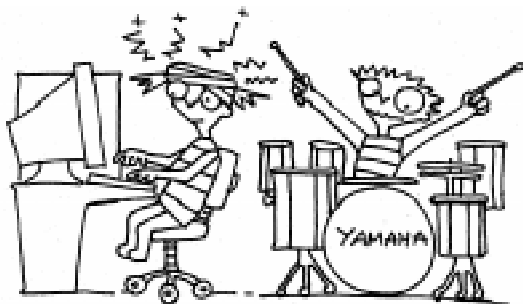
Есть несколько дел, которые неплохо помогают многим людям избавляться от усталости. Можно:

- прогуляться на свежем воздухе,
- послушать музыку,
- сделать физкультурную или танцевальную разминку,
- поспать.

Попробуйте. Может, и вам станет легче.



### ДВА СОВЕТА НАПОСЛЕДОК



Совет первый: работая за компьютером, полезно слушать знакомую музыку, только музыка должна быть негромкой и приятной. Как вы думаете, почему именно знакомую?

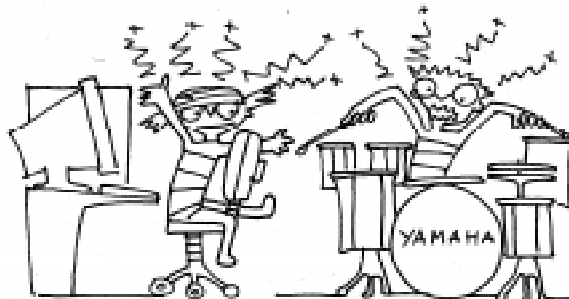
\* \* \* \* \*

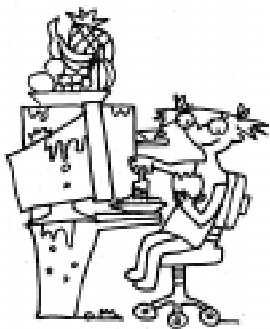
Новая песня или мелодия будет отвлекать от дела.

Еще полезнее самому напевать, на худой конец, можно поговорить с самим собой, похвалить за работу, дать себе полезный совет.

Совет второй: полезно отбивать ритм свободой рукой или ногой. Причем, если вы «правши», то левой. А если «левши»?

\* \* \* \* \*

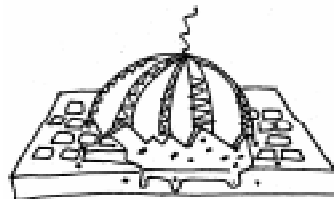




Тогда правой. Отстукивание ритма можно заменить какими-то другими действиями, лишь бы они не сильно отвлекали от основного дела. Некоторые дети работают лучше и легче, если при этом едят. Жаль, что возле компьютера этого делать не рекомендуется. Почему?

\* \* \* \* \*

Еда может попасть в клавиатуру и испортить ее. Так что придумайте своим ногам и свободной руке небольшое дело.



Желаю здоровья и успехов!

#### **Литература.**

1. Кетков Ю.Л., Кетков А.Ю., Шапошников Д.Е. Персональный компьютер. – М.: БРЭ/Дрофа, 1997.
2. Никеров В.А. Мой первый компьютер. Как подружиться с ПК. – М.: АСТ, 1997.
3. Петроченков А.В. Hardware: компьютер и периферия. Популярно об устройстве персонального компьютера и периферийного оборудования. – М.: Манускрипт, 1995.
4. Зарецкий А.В., Труханов А.В., Зарецкая М.О. Мой друг – компьютер. – М.: Рон'С, 1994.

*Соседкина Наталья Валерьевна,  
младший научный сотрудник  
Института систем информатики  
им. А.П. Ершова, учитель  
информатики муниципальной  
гимназии № 3 в Академгородке,  
Новосибирск.*



Наши авторы, 2001.  
Our authors, 2001.