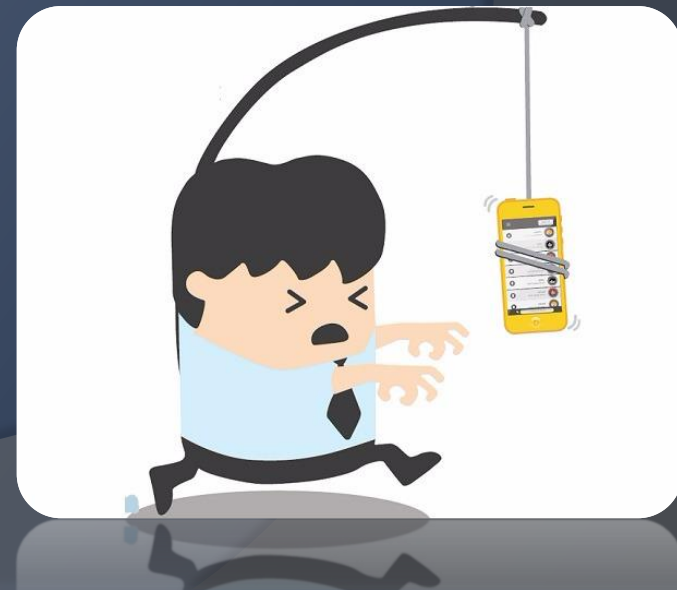


# ГИГИЕНА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

ФБУЗ «Центр гигиенического  
образования населения»  
Роспотребнадзора

Урок здоровья (5 класс)





# Гигиена – наука о здоровье

## ‘Υγιεία

- медицинская наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывающая нормативы, требования и санитарные мероприятия, направленные на оздоровление населенных мест, условий жизни и деятельности людей.





# Факторы среды обитания



**Биологические**



**Физические**



**Химические**

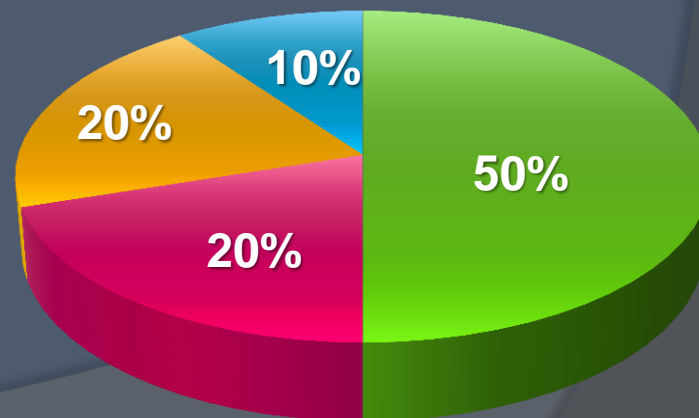


**Бытовые**



**Социальные**

- Образ жизни
- Наследственность
- Окружающая среда
- Система здравоохранения





# Личная гигиена

- Режим дня
- Гигиена питания
- Уход за телом
- Гигиена одежды и обуви
- Гигиена жилища



- Сон (дети 10-12 лет = 9-10 часов)
- Кратность приемов пищи (4-5 раз в день)
- Двигательная активность (не менее 3,5 – 3 часов в день)
- Время для занятий
- Время для домашних заданий
- Свободное время



# Информационно-коммуникационные технологии (ИТ)



- - процессы, методы поиска, сбора, хранения, обработки, предоставления, распространения информации и способы осуществления таких процессов и методов
- **Компьютеры, телефоны, планшеты** - источники Электромагнитных полей и Электромагнитного излучения





# Электромагнитные поля

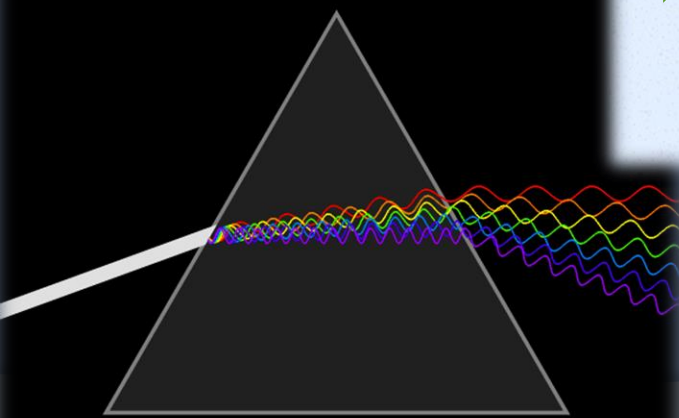
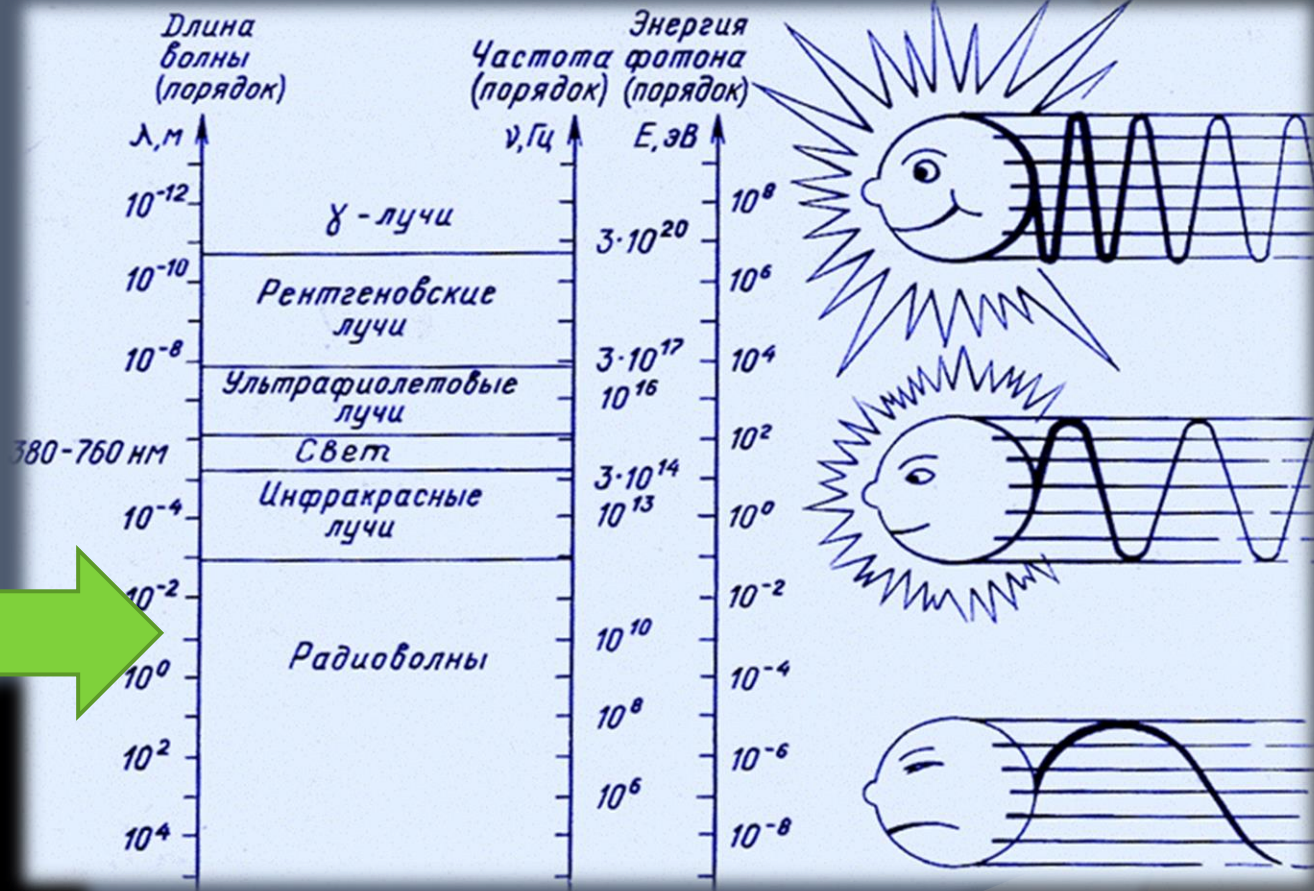
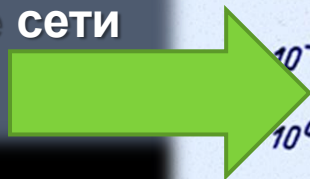
- Электрическое поле (**E**)  
+ Электростатическое поле
- Магнитное поле (**H**)



# Что такое ЭМИ?



- сотовые телефоны
- Bluetooth
- Wi-Fi и WiMA
- спутниковое TV
- радиосвязь
- компьютерные сети





# Влияние ЭМП / ЭМИ на человека

- Основной биологический эффект воздействия радиочастотных ЭМП –

**Нагревание**





# IT – фактор риска для здоровья!



## ЦНС

- Стрессы, депрессии, проблемы с засыпанием, головные боли
- (обычно у детей 11-15 лет)

## Иммунитет

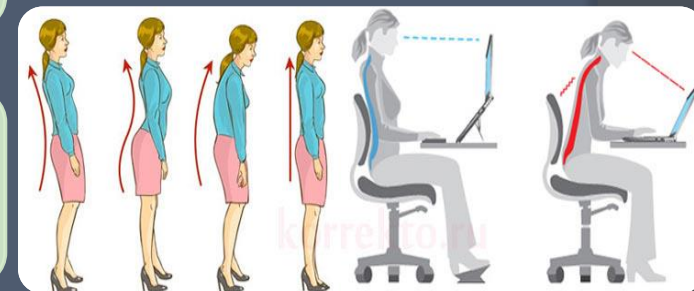
- Частые простуды, заболевания
- (обычно у детей 6-10 лет)

## Опорно-двигательный аппарат

- Нарушения осанки
- Искривления позвоночника
- Туннельный синдром запястья

## Зрение и слух

- Близорукость
- Раздражение слизистой глаз, отек
- Тугоухость





# Гигиенические аспекты работы за компьютером

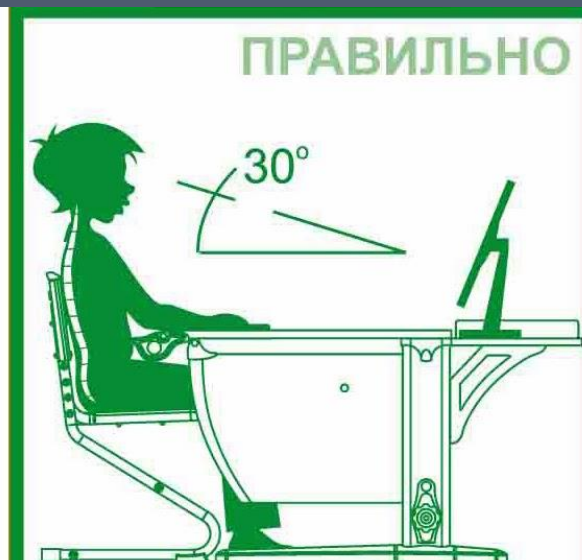


- Соблюдение правильной рабочей позы.
- Непрерывная длительность учебной работы на компьютере (ЖКМ) для учащихся 5-7 классов – **25 мин.**
- Вне учебные занятия с компьютером не чаще 2-х раз в неделю, общей продолжительностью не более **60 мин.**
- Общая продолжительность работы – не более **1,5-2 часов в день.**



# Гигиенические аспекты работы за компьютером

- Занятия за компьютером должны проходить в хорошо освещенном помещении. При естественном освещении свет должен падать на монитор слева.
- За одним компьютером должен сидеть один человек.
- **Монитор** компьютера должен быть установлен на уровне глаз. Расстояние от глаз до экрана должно быть не менее 50 см.
- При работе с клавиатурой и мышкой - не изгибать запястья, ладонь располагать параллельно клавиатуре.
- Рекомендуется выполнять специальные упражнения для рук и гимнастику для глаз.
- Влажная уборка в помещении и проветривание.





# Гигиенические аспекты использования мобильного телефона



- Пользовался мобильным телефоном только по необходимости.
- Разговор вести 2-3 минуты.
- Разговаривать желательно через проводную гарнитуру.
- Телефон прикладывать к уху после ответа собеседника.
- Не класть телефон рядом с кроватью во время сна.
- Телефон носить в сумке.





# Будьте здоровы!

