

ЗМІСТ

Вступ	4
ГЛАВА 1. Чинники середовища навчання, що впливають на функціональний стан користувача персонального комп'ютера.....	5
1.1. Використання персонального комп'ютера в навчальному процесі	5
1.2. Особливості трудового процесу користувача ПК, що впливають на здоров'я.....	6
1.3. Вплив роботи користувача персонального комп'ютера на його опорно-рухомого апарата	7
1.4. Вплив комп'ютера на психіку людини	8
1.5. Особливості впливу інформаційних чинників на працездатність користувачів персонального комп'ютера	15
1.6. Зорова втома від роботи на ПК	16
1.7. Вплив роботи на ПК на центральну нервову систему	20
ГЛАВА 2. Профілактичні заходи при роботі на комп'ютері	24
2.1. Загальні профілактичні заходи зі збереження здоров'я.....	24
2.2. Ергономічна організація робочого місця	27
2.3. Профілактика зорової втоми.....	29
2.4. Профілактика гіподинамії та порушень кістково-м'язової системи	32
2.5. Засоби оптимізації розумової працездатності	48
2.6. Профілактика віртуальної залежності	60
2.7. Використання програмних можливостей, що оптимізують роботу користувача	63
2.8. Вітаміни та зір	65
Висновки	70
Додаток 1. Приблизний комплекс ігор та естафет, використовуваних на заняттях з фізичного виховання.....	71
Додаток 2. Засоби баскетболу, що використовуються на заняттях з фізичного виховання	75
Додаток 3. Комплекс позотонічних вправ.....	80
Додаток 4. Рекомендації для самостійних занять зі зниження зорової перенапруги.....	83
Література	85