KOMPYUTERNING ERGONOMIKASI VA SALOMATLIK

Niyazova Arofat Axrorovna
TDTU 3-son akademik litsey fizika va informatika fanlari o`qituvchisi

Kompyuter oldida ko‘p vaqt o‘tkazayotgan bo‘lsangiz, tabiiyki, uning sog‘liqqa salbiy ta’sirini bilib qo‘ysangiz, foydadan holi bo‘lmaydi. Demak, ushbu mavzuga to‘xtalar ekanmiz, kompyuterdan muttasil foydalanuvchilarga uning salbiy ta’siri va me’yorida foydalanish tartibi to‘g‘risida ma’lumot bermoqchimiz.

Kompyuterning inson salomatligiga ta’sir etuvchi zararli omillari quyidagilardan iborat:

- uzoq muddat o‘tirib ishlash;
- monitordagi elektromagnit nurlanish ta’siri;
- ko‘ruv organlariga tushadigan yuklamalar, ya’ni ko‘z toliqishi;
- qo‘l-kaft bo‘g‘imlariga tushadigan og‘irlik;
- axborotlarning yo‘qolib qolish paytidagi stress ho¬latlari.

Uzoq muddat o‘tirib ishlash

E’tibor bersangiz, kompyuter oldida o‘tirgan insonda bo‘yin, bosh, qo‘l va elka mushaklari tarang holda bo‘lishi oqibatida umurtqa pog‘onasiga ortiqcha og‘irlik tushadi. Bolalar ko‘proq umurtqa pog‘onasi charchashi oqibatida stolga yotgan holda undan foydalanadilar. Buning natijasida kattalarda osteoxondroz, bolalarda esa skolioz kasalligi paydo bo‘ladi. Shuningdek, uzoq o‘tirish davomida stul bilan tana o‘rtasida o‘ziga xos "issiq kompress" holati yuzaga kelib, bu erkaklarda prostata bezlarining yallig‘lanishi, ya’ni prostatit, bavosir kasalliklarini keltirib chiqaradi. Kamharakatlik o‘z navbatida moddalar almashinuvining buzilishi xamda "semirish" kasalligiga xam zamin yaratadi.

Umurtqa pog‘onasi kasalliklari profilaktikasi:

osteoxondroz va umurtqa pog‘onasining qiyshayishini bartaraf etish uchun quyidagilarga e’tibor berish zarur:

- ish joyingizda kerakli qulayliklarni yarating;
- kompyuterda ishlayotganingizda qomatingizni to‘g‘ri tutishga e’tibor bering;
- bir xil holatda o‘tirmang, vaqti-vaqti bilan o‘rningizdan turib, harakatda bo‘ling;
- jismoniy mashqlar, ya’ni ertalabki gimnastika bilan shug‘ullaning;
- umurtqa pog‘ona mushaklarini mustahkamlash uchun gavdani har tomonga egish va bukish mashqlarini bajarish maqsadga muvofiqdir;
- umurtqa pog‘onasi uchun foydali bo‘lgan – suvda suzish va turnikka osilish mashqlaridan foydalaning.

Qo‘l kafti va barmoqlarga nojo‘ya ta’siri

Kompyuterdan ko‘p foydalanuvchilar barmoqlaridagi og‘riq, uvishib qolish hamda qo‘l kaftlarida nohush sezgilarning (xuddi chumoli o‘rmalaganidek) paydo bo‘lishi kabi holatlardan shikoyat qiladilar.
Buning oldini olish uchun quyidagi talablar tavsiya etiladi:
- kompyuter klaviaturasidan foydalanganda tirsakdagi qo‘lni bukish burchagi to‘g‘ri (90 gradus) bo‘lishi lozim.
- kompyuter uchun mo‘ljallangan stulda tirsakni qo‘yish uchun maxsus moslama bo‘lishi maqsadga muvofiqdir. Qo‘llarning dam olishiga imkoniyat yaratadi.
Qo‘llar uchun quyidagi mashqlarni bajarish kerak:
- qo‘llarni 10-15 marta silkiting;
- barmoqlaringizni qattiq siqib qo‘yib yuboring (musht ko‘rsatish mashqlari) 10-15 marta;
- qo‘llaringizni musht qilgan holatda aylantiring (10-15 marta);
- bir qo‘lingiz bilan ikkinchi qo‘lingiz barmoqlarini engil uqalang.
Ushbu mashqlar qo‘l mushaklariga nafaqat dam beradi, balki ularda qon aylanishini yaxshilaydi.

Elektromagnit nurlanishlar

Kompyuter va boshqa elektr asboblari o‘zidan elektromagnit nurlarini tarqatuvchi manba hisoblanadi. Ulardan chiqayotgan elektrostatik nurlar hamda mayda chang zarralari terining ochiq joylariga tushishi oqibatida terida turli xildagi allergik kasalliklarni chaqiradi. Sochlar to‘kilishi va terining qurishi kuzatiladi.
Bunday holatlarning oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarga amal qiling:
- kompyuter o‘rnatilgan xonaning ventilyatsiya tizimi yaxshi yo‘lga qo‘yilishiga e’tibor bering;
- xonani tez-tez shamollatib turing;
- bitta monitor uchun maydon sathi 9-10 m2 bo‘lishi lozim;
- xonaning namlik holatini yaxshilash maqsadida maxsus havoni namlovchi moslamalardan foydalaning (turli xildagi sun’iy sharsharalar, akvariumlar);
- ionizatordan ham foydalanish maqsadga muvofiq;
- xonani tez-tez nam latta bilan tozalab turing.

Ko‘rish organlariga ta’siri

Kompyuter bilan ishlash davomida ko‘z doimiy ravishda ekranga qaratiladi. Monitor yorug‘lik manbaigina bo‘lib qolmay, balki uning muntazam ravishda jimirlashi ko‘zni ta’sirlantiradi.
Kompyuterdan ko‘p foydalanganda ko‘zda og‘riq, uning yoshlanishi, ko‘z qorachiqlari va soqqasi, qovoqlar qizarishi, peshona sohasidagi charchoq, toliqish holatlari kuzatilib, bu "dis¬pley" kasalligi deb nomlanadi.
Ko‘zingiz charchab qolmasligi uchun quyidagi talablarga rioya qiling:

- monitor bilan ko‘z oralig‘idagi masofa 45 sm.dan kam bo‘lmasligi kerak;
- yorug‘lik monitor ekraniga tushib, yarqirab ko‘rishga xalaqit bermasin;
- ekran sathini tez-tez artib turishga odatlaning;
- ko‘zga dam berish uchun 10-15 daqiqalik tanaffus qilib turing.

Ko‘zni turli zararlardan muhofaza qilish uchun quyidagi mashqlarni muntazam ravishda bajaring:

- 10 soniya ko‘zlaringizni yumib turing;
- 5-10 soniya ko‘zni ochib-yoping;
- bir necha marotaba ko‘z soqqalarini aylantiring;
- oynadan uzoq va yaqinga qarash mashq¬larini bajarish ko‘zingizga dam olish imkoniyatini yaratadi;
- turli ta’sirlardan saqlanish uchun damlangan choy paketchalarini (xona harorati darajasida) ko‘zga qo‘yib 10 daqiqa yoting;
- iloji boricha har 30 daqiqada yuqoridagi mashqlarni bajarishga harakat qiling.

Kompyuterning asab tizimiga salbiy ta’siri

Kompyuterdagi axborotlarning yo‘qolib qolishi, viruslarning tahdid qilishi, internetdan foydalanganda ma’lumotlarning ochilish davomiyligi cho‘zilishi asab taranglashishi, ya’ni stressga sabab bo‘ladi. Bu holatlarning oldini olish uchun quyidagilarga amal qilsangiz, maqsadga muvofiqdir:

- kompyuteringizni tez-tez mutaxassislar tomonidan tekshirtirib turing (sichqoncha va kursorlar nosozligiga yo‘l qo‘ymang);
- internetdan foydalanayotganingizda, u ochilguncha o‘zingizni boshqa ishlarga jalb qiling;
- kompyuterdan foydalanish davomida har 30 daqiqada 10-15 daqiqalik tanaffus qilib, iloji boricha ochiq havoda dam oling.

Xulosa: Kompyuter ergonomikasiga rioya qilish va profilaktik mashqlarni bajarish inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Kompyuterdan me’yorida foydalanish orqali osteoxondroz, skolioz, ko‘z charchashi va boshqa kasalliklarning oldini olish mumkin.