

Презентация «Здоровье и компьютер.»



Сделала ученица 8 «а» класса
«Средней» школы №14
Зубкова Татьяна

Время непрерывной работы за компьютером.

Для первоклассников время за компьютером не должно превышать 10-ти минут в день. Ученикам 2х-5х классов 15 минут и 20 минут ученикам 6х-7х классов. Старшеклассникам - не более 30-ти минут непрерывной работы за компьютером на первом часу занятий и 20-ти минут на втором.



Компьютер и зрение.

Расстояние от глаз до экрана монитора - примерно на расстоянии вытянутой руки; центр экрана - на уровне глаз или чуть ниже. Рекомендуется хотя бы 1-2 раза в день выполнять гимнастику для глаз; Чтобы не допустить синдром "сухого глаза", моргайте каждые 3-5 секунд.



Освещение рабочего места.

Рабочее место должно иметь достаточное, равномерное и не слепящее освещение, как днём, так и вечером. Наиболее гигиенично, когда интенсивное освещение рабочего места сочетается с хорошей освещённостью всего помещения. Это способствует повышению продуктивности работы, предупреждает утомление глаз.

Конструктивные особенности рабочего кресла.

Конструкция рабочего стула должна обеспечивать; ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм; поверхность сиденья с закруглённым передним краем; регулировку высоты поверхности сиденья в пределах мм и с углом наклона вперёд на 15 градусов и назад до 5 градусов.

Рабочий компьютерный стол.

Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учётом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемой работы. При этом допускается использование рабочих столов различных конструкций, отвечающих современным требованиям эргономики. Поверхность рабочего стола должна иметь коэффициент отражения 0,5-0,7.

Сидите правильно!

