Компьютер и здоровье

Подготовлено по Санитарным правилам и нормам (СанПиН)

Содержание

- Введение
- Время непрерывной работы за компьютером
- Компьютер и утомление школьника
- Компьютер и зрение
- Освещение рабочего места
- Размещение нескольких компьютеров
- Конструктивные особенности рабочего кресла
- Рабочий компьютерный стол

Введение

- **Во время работы за компьютером лучевая трубка видеомонитора является источником электромагнитного излучения, которое при работе вблизи экрана неблагоприятно действует на зрение, вызывает усталость и снижение работоспособности.**

Содержание

Время непрерывной работы за компьютером

Непрерывная длительность занятий за компьютером не должна превышать:

- для учащихся I классов (6 лет) - 10 минут;
- для учащихся II - V классов - 15 минут;
- для учащихся VI - VII классов - 20 минут;
- для учащихся VIII - IX классов -25 минут;
- для учащихся X - XI классов:

  - на первом часу учебных занятий - 30 минут;

  - на втором часу - 20 минут.

Содержание

Компьютер и утомление школьника

- Для снятия общего утомления, улучшения функционального состояния нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также мышц плечевого пояса, рук, спины, шеи и ног, следует проводить физкультпаузы.
- Для снятия локального утомления индивидуально или организованно должны использоваться упражнения целенаправленного назначения под контролем учителя.
- Комплексы упражнений следует менять через 2 - 3 недели.

Содержание

Компьютер и зрение

- Для уменьшения зрительного напряжения важно следить за тем, чтобы изображение на экране компьютера было четким и контрастным. Необходимо также исключить возможность засветки экрана, поскольку блики снижают контрастность и яркость изображения.
- Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
- Уровень глаз при вертикально расположенном экране должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана. Линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана. Оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать ±5 градусов, допустимое ±10 градусов.
- При работе с текстовой информацией предпочтение следует отдавать позитивному контрасту: темные знаки на светлом фоне.

Содержание

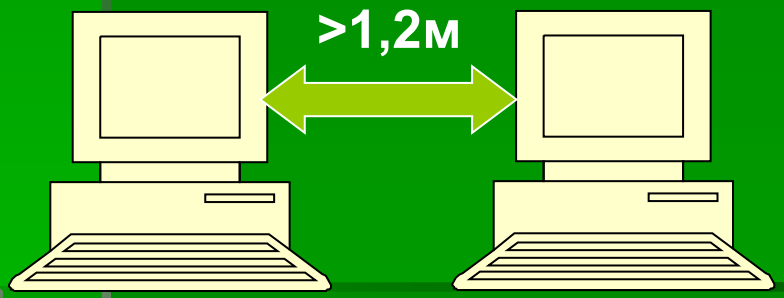
Освещение рабочего места

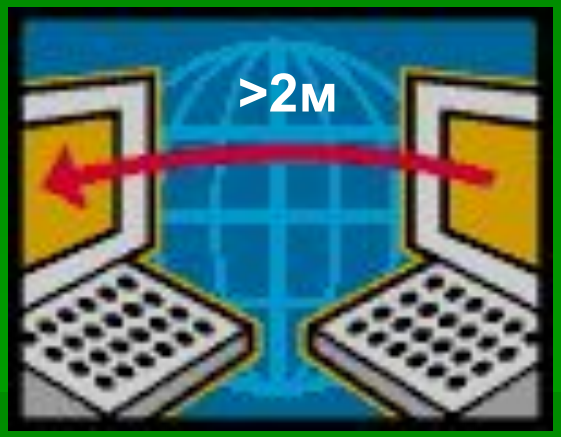
- Помещение, где эксплуатируются компьютеры, должно иметь искусственное и естественное освещение. Желательно выбирать такие помещения, выходящие окнами на север и северо-восток и оборудованные регулируемыми устройствами типа жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.
- Компьютер лучше расположить так, чтобы свет на экран падал слева. Несмотря на то, что экран светится, занятия должны проходить не в темном, а в хорошо освещенном помещении.

Содержание

Размещение нескольких компьютеров

- Каждое рабочее место в компьютерном классе создает электромагнитное поле с радиусом 1,5м и более. Оптимальное расположение оборудования должно исключать влияние излучения от компьютера на учащихся, работающих за другими компьютерами.
- Запрещается использование одного компьютера для одновременной работы двух и более школьников независимо от их возраста.





Площадь не менее 6 кв.м.

Сод ерж ани е

Конструктивные особенности рабочего кресла

Сод
ерж
ани
е

Рабочий компьютерный стол

Сод
ерж
ани
е