

# Компьютер и здоровье школьников

Выполнила ученица 10 класса  
Харламова Анастасия

с.Шелаболиха  
2011г.

# Содержание

- 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

# Время непрерывной работы за компьютером

- Для первоклассников время за компьютером не должно превышать 10-ти минут в день, всего лишь 15 минут рекомендуют проводить детям вторых - пятых классов и 20 минут ученикам шестых-седьмых классов. Старшеклассникам нормы Минздрава предписывают не более 30-ти минут непрерывной работы за компьютером на первом часу занятий и 20-ти минут на втором. Безопасная норма компьютерных игр, которые так любят современные подростки, составила 10 минут для детей младших классов и 15 минут для старшеклассников.



# Компьютер и утомление школьника

- В процессе работы рекомендуется периодически (примерно раз в 20-30 минут) переводить взгляд с экрана на самый отдаленный предмет в комнате, а еще лучше – на отдаленный объект за окном.
  
- Если появилось чувство усталости, напряжения, сонливости, тяжести в глазах – следует прекратить работу и хотя бы немного отдохнуть.



# Компьютер и зрение

- Расстояние от глаз до экрана монитора – не менее 55-60 см (примерно на расстоянии вытянутой руки); центр экрана – на уровне глаз или чуть ниже.
- Рекомендуется хотя бы один-два раза в день выполнять гимнастику для глаз (см. [упражнения для глаз](#)).
- Чтобы не допустить синдром «сухого глаза», моргайте каждые 3-5 секунд.

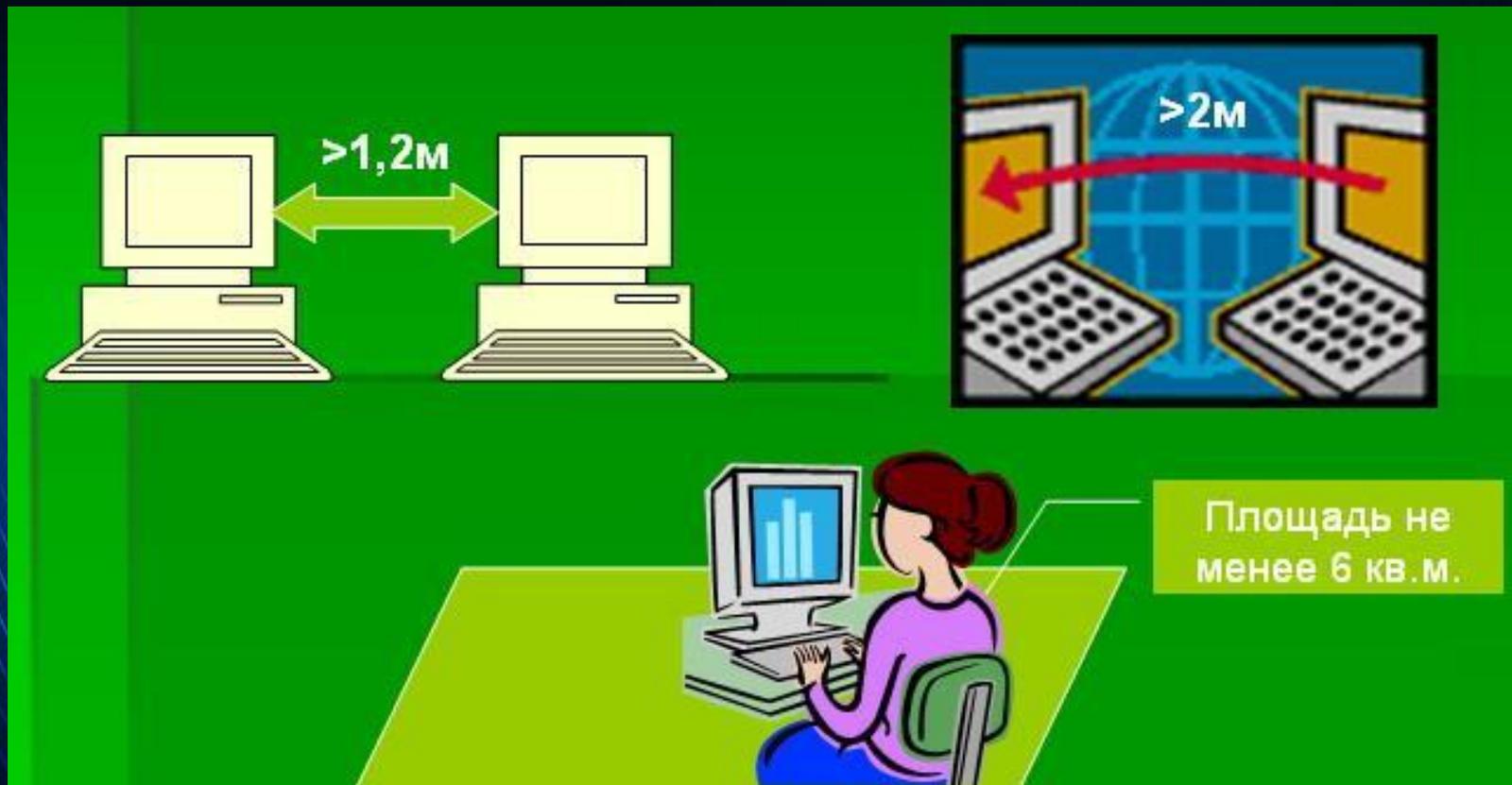


# Освещение рабочего места

- Следует заметить, что наиболее оптимальной является ориентация компьютерно-игровых комплексов на северные румбы горизонта. Главное здесь - исключение прямого солнечного света, что способствует более равномерному освещению помещения. Это позволяет решить проблему засветки и бликования экранов дисплея, а также перегрева помещения. Однако известно, что ориентация на север не снижает необходимости светорегулирования, так как яркость облачного неба уступает яркости ясного.
- Оконные проемы в помещениях, где используются компьютеры, должны быть оборудованы светорегулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков. Занавеси лучше сделать из однотонной плотной ткани, гармонирующей с окраской стен. Их ширина должна быть в два раза больше ширины окна. Внутренняя отделка помещений оказывает большое влияние на условия освещения. За счет отраженной составляющей освещение в отдельных зонах помещения может быть увеличено до 20 %.
- В качестве источников общего искусственного освещения лучше использовать осветительные приборы, которые создают равномерную освещенность путем рассеянного или отраженного света (свет падает на потолок, благодаря чему исключаются блики на экране монитора и клавиатуре).



# Размещение нескольких компьютеров



# Конструктивные особенности рабочего кресла



- Конструкция рабочего стула должна обеспечивать:
  - ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм;
  - поверхность сиденья с закругленным передним краем;
  - регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400–550 мм и с углом наклона вперед до  $15^\circ$  и назад до  $5^\circ$ ;

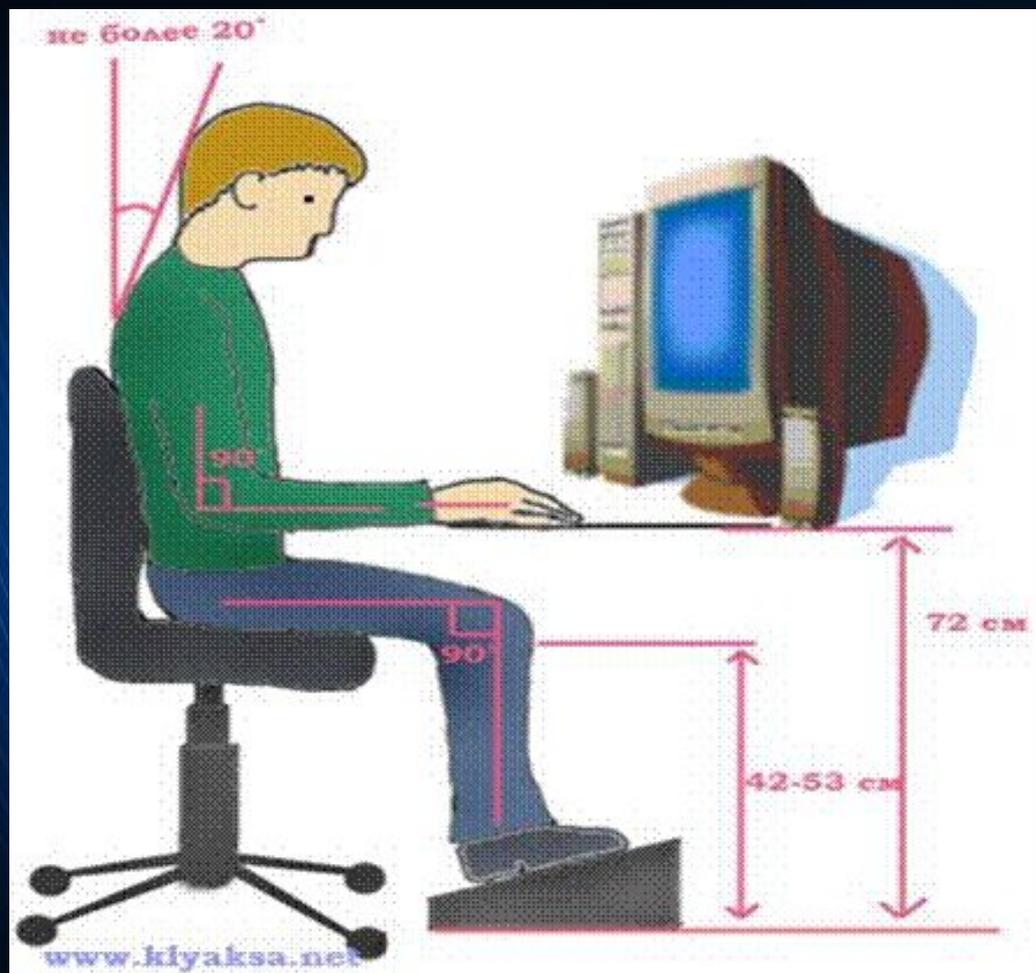


# Рабочий компьютерный стол

- Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом 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.



# Правильное расположение при работе за компьютером



# Спасибо за внимание

