

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.

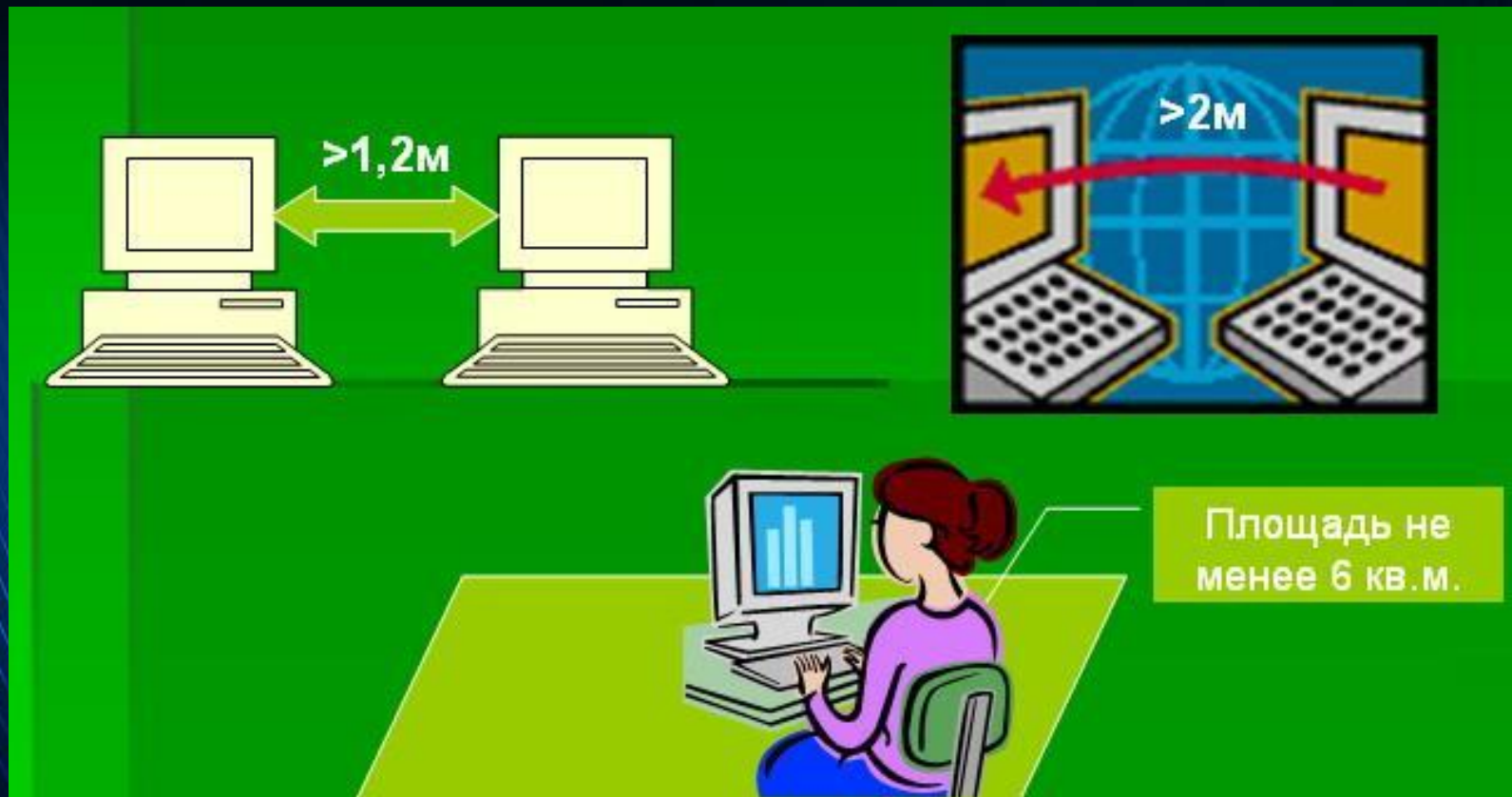


Освещение рабочего места

- 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° и назад до 5° ;

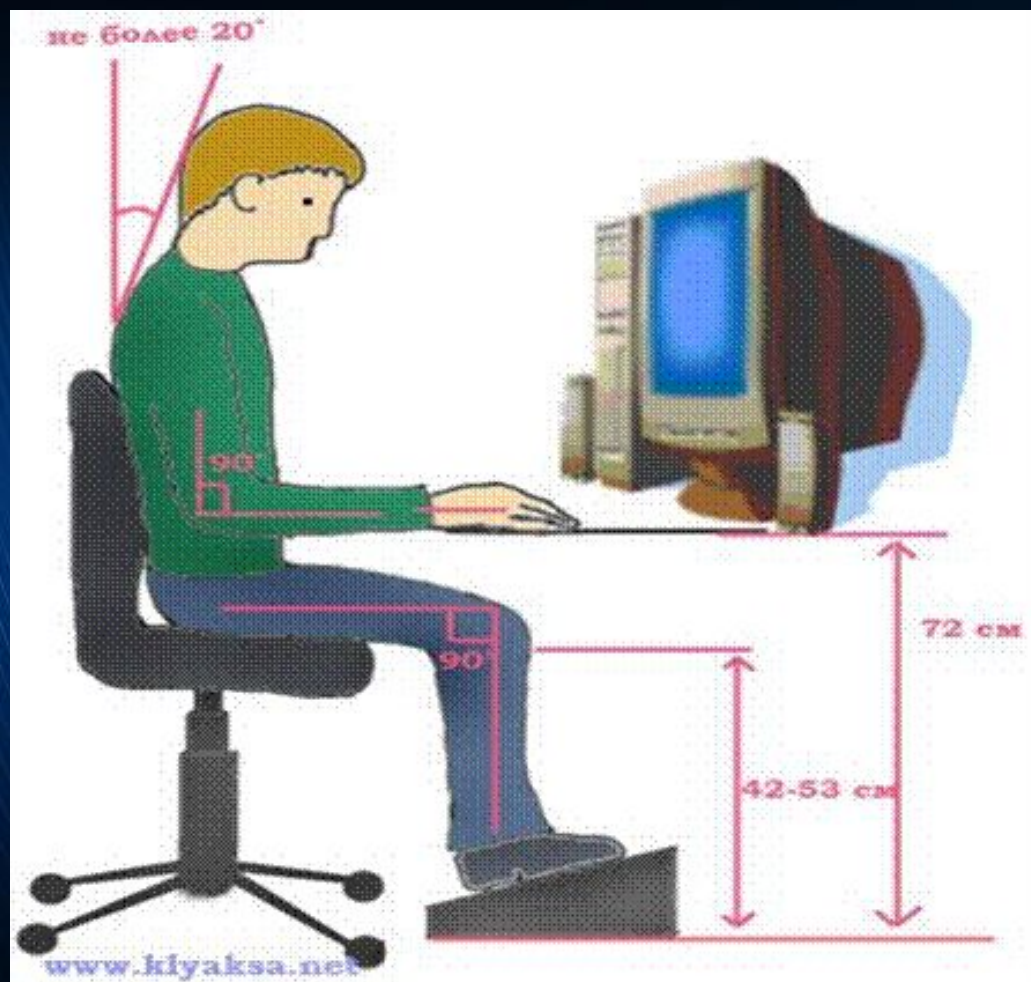


Рабочий компьютерный стол

- 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

