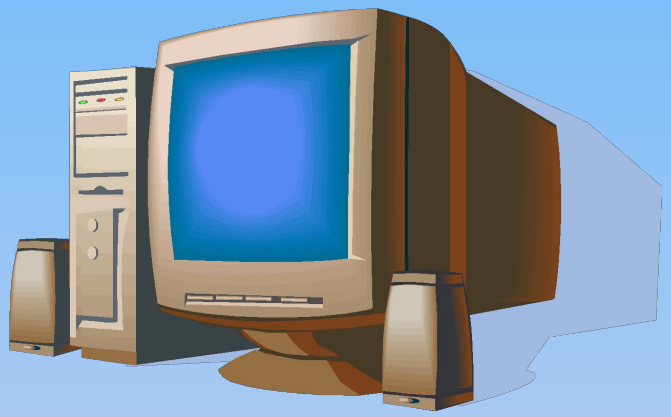

Компьютер и здоровье

Учебный комплекс по информатике и информационным технологиям

Учитель математики
и информатики
Гриднева Н.А.

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.

Непрерывная длительность занятий за компьютером не должна превышать:

- для учащихся 1 классов (6 лет) – 10 минут;
- для учащихся 2-5 классов – 15 минут;
- для учащихся 6-7 классов – 20 минут;
- для учащихся 8-9 классов – 25 минут;
- для учащихся 10 – 11 классов:
- на первом часу учебных занятий – 30 минут;
- на втором часу – 20 минут.

- *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.
- Для уменьшения зрительного напряжения важно следить за тем, чтобы изображение на экране компьютера было чётким и контрастным. Необходимо также исключить возможность засветки экрана, поскольку блики снижают контрастность и яркость изображения.
- Экран видеоманитора должен находиться ог 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 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.

- Помещение, где эксплуатируется компьютеры, должны 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 приходить не в темном, а в хорошо освещенном помещении.

- *Каждое рабочее место в компьютерном классе создает электромагнитное поле с радиусом 1,5 м 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.*