

Организация работы за ПЭВМ.

Наступил 21 век... И сегодня мы и наши дети не представляем себе жизнь без всевозможной техники, в том числе и без компьютеров, которая в свою очередь может принести не только пользу но и нанести вред здоровью при ее неправильном использовании. Так, при несоблюдении санитарно-гигиенических требований к организации работы за ПЭВМ к нам спешат - хроническая усталость, быстрая утомляемость, рассеянность, нервозность, апатия, а также снижение остроты зрения, заболевания опорно-двигательного аппарата.

Чтобы избежать появления этих непрошенных недугов, необходимо помнить главное правило: «Работа за компьютером должна быть правильно организована!».

- ❖ **Дизайн компьютерного оборудования** должен предусматривать окраску в спокойные мягкие тона, клавиатура и другие устройства должны иметь матовую поверхность, без блестящих деталей, способных создавать блики.
- ❖ **Конструкция рабочего стола** должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемых работ.
- ❖ **Конструкция рабочего стула** должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе за компьютером, позволять изменять позу с целью снижения статистического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины, а также для быстрого развития утомления. Рабочий стул должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона спинки от переднего края сиденья, при этом

регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию. Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула должна быть полумягкой, с нескользящим, не электризующим покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.

- ❖ **Экран видеомонитора** должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см. с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.



- ❖ В помещениях с компьютером необходимо ежедневное проведение влажной уборки, поддержание благоприятного микроклимата.
- ❖ Если в одном помещении одновременно установлено 2 и более компьютера, то необходимо, чтобы расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов было не менее 1,2 метра, расстояние между тылом одного монитора и экраном другого – не менее 2 метров.
- ❖ **Длительность работы с компьютером не должна превышать:** для детей 5 лет- 7 минут, для детей 6 лет– 10

минут, для детей 7-11 лет – 15 минут, 12-15 лет- 20 минут, для детей старше 16 лет- 40 минут.

- ❖ **Для предупреждения развития переутомления** при работе с компьютером необходимо проводить комплекс профилактических мероприятий:

✚ выполнять упражнения для снятия утомления глаз:

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см., на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

✚ выполнять физкультминутки:
Исходное положение- стойка ноги врозь, 1- руки назад, 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки, 4- расслабляя плечевой пояс, руки опустить вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Правильно организовав работу за компьютером для своего ребенка, Вы вырастите не только умного, но и здорового человека.