



9.9 pamoka

Konspektas



Šiame skyrelyje aptarsime pavojus sveikatai, kurie tyko dirbant kompiuteriu, aiškinsime, kaip jų išvengti.

Dažnokai tėvai ar mokytojai sako vaikams, kad nesveika dirbti kompiuteriu ilgą laiką, būtina daryti pertraukas. Ar pagrįsti tokie nuogaštavimai? Manytina, kad taip. Specialistai išskiria keturis sveikatai kenksmingus veiksnius:

- regos apkrova;
- sėdėjimas suvaržyta poza;
- psichologinė įtampa;
- įrangos spinduliuote.

Panagrinėkime juos.



Galima teigti, jog šiuolaikinio kompiuterio ekranas žymiai geresnės kokybės nei televizoriaus ekranas. Tačiau nedera pamiršti, kad prie monitoriaus sėdima gana arti, todėl jo neigiama įtaka gali būti didesnė. Dėl įtempto žiūrėjimo į ekraną po kiek laiko gali įsiskaudėti galvą, atsirasti jos svaigimo požymių. Ilgiau padirbėjus prie monitoriaus, dėl nuolatinio akių pervargimo gali atsirasti trumparegystė. Mažiausiai akis vargina dideli spalvoti vaizdai, daugiau - smulkūs judantys objektai. Akims labai kenksminga dirbti kompiuteriu prieblandoje. Dieną kompiuterinė darbo vieta turi būti gerai apšviesta; geriausia, kad šviesa kristų iš kairės pusės ir neatsispindėtų nuo ekrano. Vakare būtina naudoti dirbtinio apšvietimo šviesos šaltinius (pavyzdžiui, stalinę lempą). Dirbant kompiuteriu reikia

- daryti pertraukas; suaugusiems siūloma kas valandą po dešimt minučių, vaikams tai būtina dažniau (jūsų amžiuje bent kas 30 minučių); pertraukų metu svarbu pajudėti - pasivaikščioti, pažaisti lauke kamuoliu;

- atlikti nesudėtingus pratimus akims: stebėti matymo zonoje judančius objektus, paskui nukreipti žvilgsnį į nutolusius daiktus;

- užtikrinti tinkamą darbo vietos apšvietimą.

Kitas neigiamas veiksnys, turintis įtakos sveikatai, - suvaržyta sėdėjimo poza. Žiūrėdami televizorių galime laisvai judėti, o dirbdami (žaisdami) kompiuteriu turime iš tam tikro atstumo stebėti ekraną ir kartu laikyti rankas ant klaviatūros. Tai priverstinė kūno būseną, dėl jos gali atsirasti šių pakitimų:

- pasunkėjęs kvėpavimas - sėdima poza neleidžia laisvai judėti krūtinės ląsai, dėl to gali prasidėti kosulio priepuoliai, astma;

- osteochondrozė - dėl ilgo sėdėjimo nuleidus pečius gali iškrypti stuburas, pakisti kaulų ir raumenų sistemos patvarumas;

- plaštakos sąnarių ligos - dirbant kompiuteriu ranka atlieka daugybę smulkių judesių, labai pavargsta, o ilgai dirbant be pertraukos galima susirgti lėtinėmis ligomis.

Sėdimos suvaržytos pozos žalą organizmui sumažinsime pasirinkdami baldus. Stalas, kėdė turi būti pritaikyti

Parengė ITMM Artūras Šakalys

pagal mokinio amžių. Kėdė - su ratukais, reguliuojama atrama nugarai, galinti sukis apie savo ašį ir reguliuojamo aukščio. Stalas turi turėti ištraukiamą lentą klaviatūrai. Be to, svarbu daryti pertraukėles, nesėdėti kaip prikaltam, turėti galimybę keisti pozą.

Psichologinė įtampa - trečias kenksmingas veiksnys. Dirbant kompiuteriu būtina susikaupti. Pavyzdžiui, įdomus kompiuterinis žaidimas prikausto dėmesį, didina psichologinę įtampą. Ją galima sumažinti **darant pertraukas, taip pat atsisakant žaidimų, kurie verčia įsitempti** ir apsunkina bendravimą su kitais žmonėmis.

Kompiuterinės ir aplink darbo vietą esančios įrangos spinduliuote - ketvirtas neigiamas veiksnys sveikatai. Pavyzdžiui, elektrinis ekrano potencialas įgreitina ore esančias dulkes, kurios kaip kulkos įsiskverbia į priešais monitorių sėdinčio žmogaus odą - tai gali sukelti išbėrimus. Todėl, mažinant patalpos ore esančias dulkes, būtina patalpą drėkinti, o baigus darbą nusiprausti šaltu vandeniu. **Darbo vietoje naudojama kompiuterinė technika turi būti sertifikuota ir atitikti esamus kokybės reikalavimus.**

Kompiuterinei darbo vietai turi būti skiriama ne mažiau kaip 6 m² ploto ir ne mažiau kaip 20 m³ erdvės. Patalpos apšvietimas turi būti natūralus ir dirbtinis (šviestuvai ant darbo stalo). Garso lygis neturi viršyti 50 dBA. Monitoriaus ekrano įstrižainė rekomenduojama ne mažesnė kaip 17 colių, o vienas iš svarbiausių ekrano parametrų, lemiančių vaizdo aiškumą, - ekrano taško dydis (atstumas milimetrais tarp artimiausių vaizdo taškų) - turi būti mažesnis nei 0,28 mm.

