

Рекомендации к использованию ПЭВМ (персональным электронно-вычислительным машинам) в образовательных учреждениях.

Современное школьное образование и досуг детей невозможно представить без использования современных технических средств обучения, в первую очередь компьютеров. В образовательные учреждения для детей и подростков пришли принципиально новые технические средства – компьютеры с жидкокристаллическими мониторами, ноутбуки.

Гигиенические требования к использованию компьютеров :

Наряду с расширением дидактических возможностей преподавания, увеличением объёма получаемой информации, индивидуализацией обучения внедрение компьютерной техники в учебный процесс общеобразовательной школы имеет и ряд негативных моментов.

Один из самых главных факторов риска для работающих за компьютером – большая зрительная нагрузка.

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1-2 классов - не более 20 минут, для учащихся 3-4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5-6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7-11 классов не более 35 минут.

Наиболее частые жалобы пользователей компьютеров: жжение или боли в области глаз, чувство песка под веками, затуманивание зрения и др.

При оснащении учебных помещений предпочтение следует отдавать компьютерам, оснащённым наиболее безопасным – жидкокристаллическим монитором.

Расстояние от глаз пользователя до экрана компьютера должно быть не менее 50см. Одновременно за компьютером должен заниматься один ребёнок, т.к. для сидящего сбоку условия рассматривания изображения на экране резко ухудшаются.

При занятиях с использованием компьютера важным фактором профилактики нарушений зрения детей является оптимизация световой среды учебных помещений.

Несмотря на то, что экран светится, занятия должны проходить не в тёмном, а в хорошо освещённом помещении. Помещения с компьютерами должны иметь как естественное, так и искусственное освещение.

Рабочие места с компьютерами по отношению к световым проёмам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал на экран сбоку, преимущественно слева.

Оконные проёмы в помещениях, где используются компьютеры, должны быть оборудованы светорегулирующими устройствами типа: жалюзи, занавесей.

В качестве источников общего искусственного освещения лучше всего использовать осветительные приборы, которые создают равномерную освещённость путём рассеянного или отражённого света .

Для освещения кабинетов информатики в настоящее время применяются преимущественно люминесцентные лампы.

Для обеспечения нормируемых значений освещённости в кабинетах информатики следует проводить мытьё стёкол оконных рам и светильников не реже 2-х раз в год и проводить своевременную замену перегоревших ламп.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз.

От соблюдения необходимых требований при использовании ПЭВМ в ОУ зависит здоровье ваших детей !

Информация Красноуфимского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по Свердловской области»

Исп. Зюкова Н.С.