

КОМПЮТРИТЕ И ДЕЦАТА

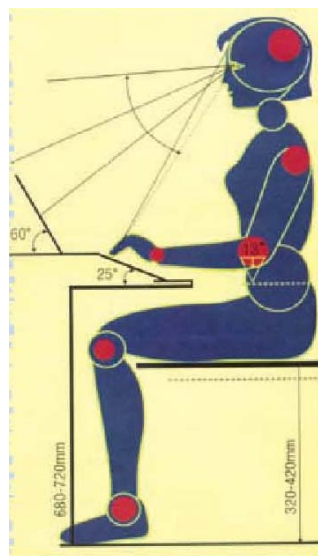
Уважаеми ученици, часовете прекарани пред компютъра са полезни и приятни. Вие научавате много неща, развивате въображението и рефлексите си. Забавлявате се, участвате в битки и двубои, виртуални срещи и контакти. Посещавате непознати и нови светове.

Времето лети неусетно и бързо, *но продължителният престой пред монитора съвсем не е безопасен.*

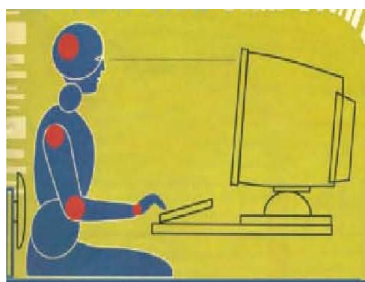
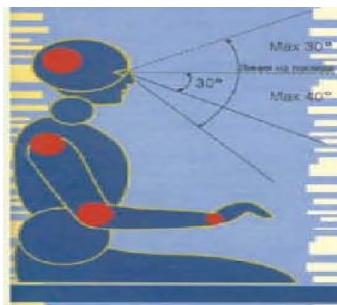
За да работите на компютър, без да увредите своето здраве, спазвайте следните правила:

За правилна стойка:

- ✓ отпуснете раменете;
- ✓ сгънете лактите в прав ъгъл спрямо; повърхността на бюрото;
- ✓ леко отдалечете горната част на ръката (от рамото до лакътя) от тялото;
- ✓ долната част на ръката (от лакътя до китката) наклонете леко на долу, но не повече от 20 градуса спрямо бюрото;
- ✓ сгънете коленете под прав ъгъл.



За да не увредите зрението си



- ✓ разстоянието между очите и монитора да бъде 0,50-0,70 м;
- ✓ разстоянието между очите и клавиатурата да бъде 0,45-0,50 м;
- ✓ вредно за очите е, ако зад монитора има прозорец без щори и завеси;
- ✓ върху монитора не трябва да попада пряка слънчева светлина;
- ✓ не работете в стая, където има смесена светлина – слънчева и изкуствена;
- ✓ използвайте тъмни символи върху светъл фон на екрана;
- ✓ за да отпочиват очите, от време на време отмествайте погледа от монитора и се концентрирайте върху далечен обект;
- ✓ един път в годината проверявайте зрението си при офталмолог /очен лекар/.

При работа с клавиатурата

- ✓ не прегъвайте китката, когато пишете;
- ✓ сгънете леко пръстите на ръката и отпуснете палеца;
- ✓ използвайте клавиатура с клавиши, които са под лек наклон.

При работа с мишка

- ✓ мишката да бъде с размера на дланта;
- ✓ не движете мишката само с палеца и малкия пръст;
- ✓ ползвайте подложка за мишката.

Мебелите

- ✓ бюрото да бъде стабилно и устойчиво на вибрации;
- ✓ столът да бъде на колелца, с регулируема височина на седалката и облегалката, която трябва да осигури опора на гръбначния стълб в областта на кръста.

Максимална продължителност на работа на учениците с персонални компютри

клас	в деня		в седмицата	
	работа в минути не повече от	максимален брой занятия	максимален брой занятия	работа в минути не повече от
I	20	1	2	40
II-III	20	2	4	80
IV-V	30	2	4	120
VI-VII	40	2	5	200
VIII-IX	40	2	6	240
X-XI	40	2	10	400