

Открытый классный час в рамках сетевой акции «Безопасный интернет» для студентов специальности 09.02.07 по теме «Предупреждение и снижение отрицательного влияния ИКТ на здоровье учащихся»

Информатизация образования – комплекс мер по преобразованию педагогических процессов на основе внедрения в образовательный процесс информационной продукции, средств, технологий. Их использование в учебном процессе связано со значительной умственной, эмоциональной, зрительной и статической нагрузками, которые постоянно испытывают участники образовательного процесса, работая с компьютерами.

Кроме того, в кабинетах, где функционируют компьютеры, формируются специфические условия окружающей среды: изменяется температурно-влажностная характеристика воздуха, уровни шума, электрического и радиационного поля. Умственная и эмоциональная нагрузки на занятиях с применением компьютеров связаны с выполнением ряда решений задач в новых условиях обучения: «преподаватель-учебник-компьютер-студент», когда требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект при определённом ограничении во времени, что может привести к ухудшению внимания, снижению работоспособности, головным болям, общему утомлению.

В условиях восприятия учебной информации с экрана монитора значительно возрастает зрительная нагрузка. Восприятие знаков со светящегося экрана, чередующееся с переводами взора на клавиатуру и текст, вызывает напряжение разрешающей способности глаза. В неблагоприятных условиях работы это может приводить к повышенному утомлению зрения, появлению различного рода жалоб.

Постоянная статическая нагрузка при работе с дисплеем, обусловленная относительно неподвижной рабочей позой, может привести к усталости и болям в мышцах рук, шеи, плеч и спины, к нарушениям опорно-двигательного аппарата. Утомление, а также неблагоприятные изменения в состоянии здоровья развиваются особенно быстро в результате нерационального режима труда и отдыха и плохих, не отвечающих гигиеническим требованиям, условий окружающей среды. Все это может способствовать ухудшению состояния здоровья участников образовательного процесса. Поэтому наиболее важной проблемой информатизации образования является влияние информационных технологий на здоровье участников образовательного процесса.

Для профилактики зрительных нарушений необходимо прежде, чем покупать компьютер или начинать на нем работать, пройти обследование у окулиста, даже если человек уже носит очки или имеет нормальную остроту зрения. Регулярно, не менее раза в год, необходимо посещать врача. Если имеются нарушения зрения, то до начала использования компьютера они должны быть полностью устранены или скорректированы с помощью очков. При сильных нарушениях зрения вопрос о возможности и длительности работы на компьютере решает врач. При некоторых нарушениях зрения работа на компьютере недопустима. Необходимо устранять блики с экрана. Нельзя располагать экран так, чтобы он был обращён в сторону окна. Если человек сидит у окна, то необходимо расположить плоскость экрана перпендикулярно окну. Избавиться от бликов солнечного света можно с помощью оконных штор,

занавесок, жалюзи. Рабочее место не должно располагаться непосредственно под источником верхнего искусственного освещения, а стена или какая-либо поверхность, расположенная напротив экрана монитора, не должна быть слишком блестящей.

Нельзя работать в тёмном или полутёмном помещении. Необходимо, чтобы освещённость в помещении была немного меньше освещённости экрана. Освещённость на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть достаточной (300-500 лк). В дополнение к общему освещению для подсветки документов могут применяться местные светильники. Однако они не должны создавать блики на поверхности экрана и увеличивать освещённость экрана более 300 лк. Необходимо использовать специальные антибликовые защитные фильтры. Фильтры должны иметь высокий коэффициент пропускания света. Хорошие защитные фильтры уменьшают общую яркость изображения, вместе с тем тёмные участки изображения остаются хорошо различимыми, поскольку возрастает общий контраст, и устраняются блики.

Профилактика костно-мышечных нарушений.

Работая за компьютером, человек должен смотреть с определённого расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре. Это вынуждает его тело принять определённое положение и не изменять его до конца работы. В этом отношении компьютер опаснее телевизора, который позволяет свободно двигаться. Из-за стеснённой позы возникают следующие нарушения:

Затруднённое дыхание. Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперёд локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля.

Остеохондроз. При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, и даже искривление позвоночника.

Заболевания суставов кистей рук. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устаёт, а при длительной работе развиваются хронические заболевания.

Для профилактики костно-мышечных нарушений важное значение имеет организация рабочего места и рациональный режим труда и отдыха участников образовательного процесса.

Монитор.

Положение монитора должно соответствовать направлению взгляда. Середина экрана монитора располагается на горизонтали, проведённой на уровне глаз или на 10-20 градусов ниже. Мониторы, расположенные слишком низко или под неправильным углом, являются основными причинами появления сутулости. Плоскость экрана от глаз должна находиться на расстоянии вытянутой руки.

Кресло.

Кресло должно быть установлено на такой высоте, чтобы вы не чувствовали давления на бедра (кресло расположено слишком высоко). Желательно, чтобы кресло было с подлокотниками, а спинка кресла повторяла форму спины.

Клавиатура.

Ваши руки при работе на клавиатуре должны располагаться на некотором расстоянии от туловища. Установите клавиатуру так, чтобы вам не надо было далеко

тянуться. При изменении положения тела измените положение клавиатуры. Полезной является регулируемая подставка клавиатуры. Можно поставить клавиатуру и на колени, важно, чтобы вам было удобно и не было напряжения мышц. При работе с манипулятором «мышь», коврик под «мышь» должен располагаться удобно и обеспечивать лёгкость управления ею.

Рабочий стол. Удобная высота стола особенно важна, если на нем располагается клавиатура. Клавиатура должна быть расположена на 7-10 см ниже высоты стола. Если стол слишком высок, то поднимите сиденье кресла, а под ноги подставьте скамеечку. Если стол низок, подложите что-нибудь под его ножки. Если при работе на компьютере часто приходится смотреть на документы или рукопись (например, при введении текста в компьютер), установите подставку с ними в одной плоскости с экраном и на одной с ним высоте.

Необходимо чередовать работу на компьютере и перерывы: 5-10 минут после каждого часа или 15-20 минут после каждых двух часов работы. Продолжительность работы не должна превышать более двух часов.

11.04.2021г., преподаватель Каргина О.И.