

# Компьютер и здоровье

**Подготовил:  
студент группы ЖКХ-16  
Насонов Никита**

# Содержание:

- Введение
- Компьютер и утомление
- Компьютер и зрение
- Освещение рабочего места
- Размещение нескольких компьютеров
- Конструктивные особенности рабочего кресла
- Рабочий компьютерный стол

## Цель проекта:

ИЗУЧИТЬ ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА  
НА САМОЧУВСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА.

# Введение

- Во время работы за компьютером монитор является источником электромагнитного излучения, которое при работе вблизи экрана неблагоприятно действует на зрение, вызывает усталость и снижение работоспособности.

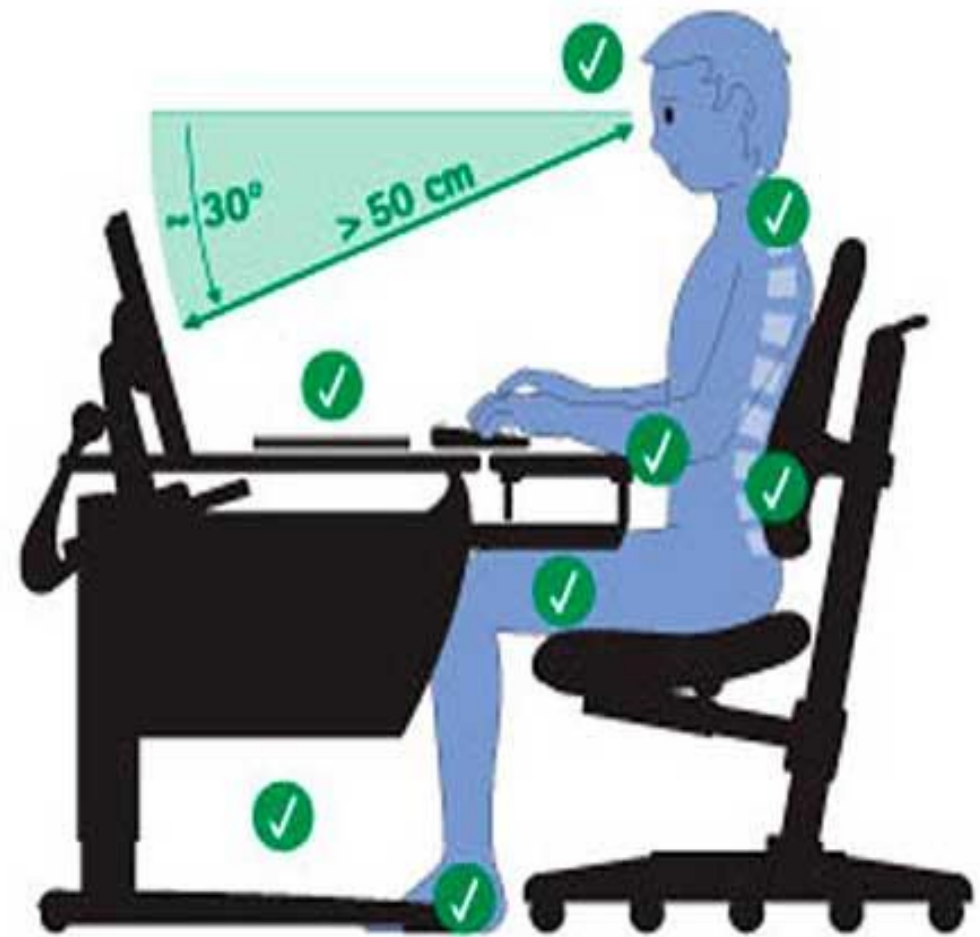
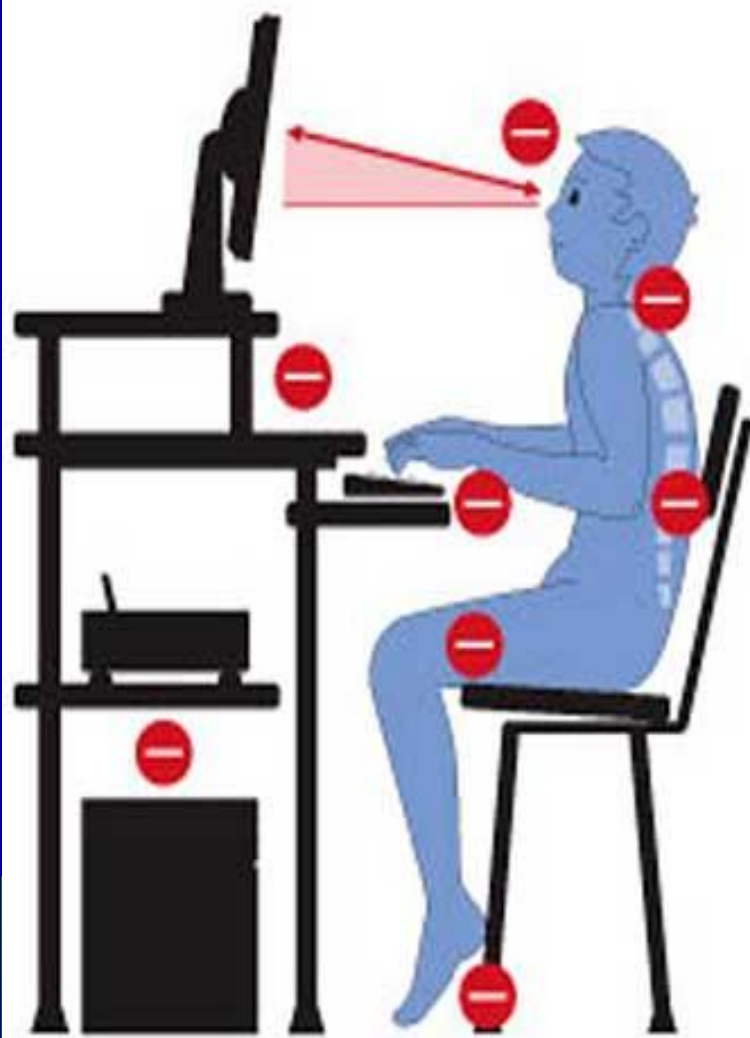
# Компьютер и утомление

- Для снятия общего утомления, улучшения функционального состояния нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также мышц плечевого пояса, рук, спины, шеи и ног, следует проводить физкульт. паузы.
- Для снятия локального утомления индивидуально или организованно должны использоваться упражнения целенаправленного назначения под контролем преподавателя.
- Комплексы упражнений следует менять через 2 - 3 недели.



# Компьютер и зрение

- Для уменьшения зрительного напряжения важно следить за тем, чтобы изображение на экране компьютера было четким и контрастным. Необходимо также исключить возможность засветки экрана, поскольку блики снижают контрастность и яркость изображения.
- Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии **60 - 70** см, но не ближе **50** см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
- Уровень глаз при вертикально расположенном экране должен приходиться на центр или **2/3** высоты экрана. Линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана. Оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать **±5** градусов, допустимое **±10** градусов.
- При работе с текстовой информацией предпочтение следует отдавать позитивному контрасту: темные знаки на светлом фоне.



# Освещение рабочего места

- **Помещение, где эксплуатируются компьютеры, должно иметь искусственное и естественное освещение. Желательно выбирать такие помещения, выходящие окнами на север и северо-восток и оборудованные регулирующими устройствами типа жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.**
- **Компьютер лучше расположить так, чтобы свет на экран падал слева. Несмотря на то, что экран светится, занятия должны проходить не в темном, а в хорошо освещенном помещении.**



# Размещение нескольких компьютеров

- Каждое рабочее место в компьютерном классе создает электромагнитное поле с радиусом 1,5м и более. Оптимальное расположение оборудования должно исключать влияние излучения от компьютера на студентов, работающих за другими компьютерами.
- Запрещается использование одного компьютера для одновременной работы двух и более человек независимо от их возраста.



Площадь не  
менее 6 кв.м.

>2м



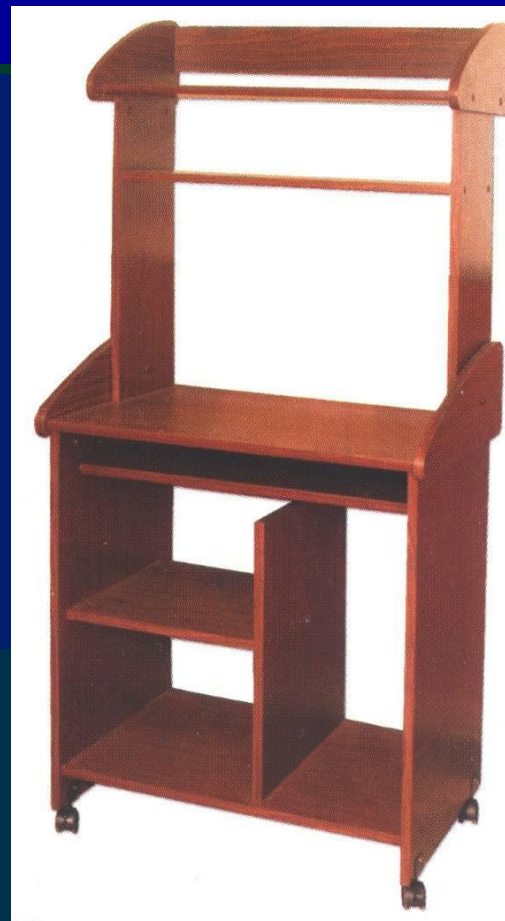
# Конструктивные особенности рабочего кресла



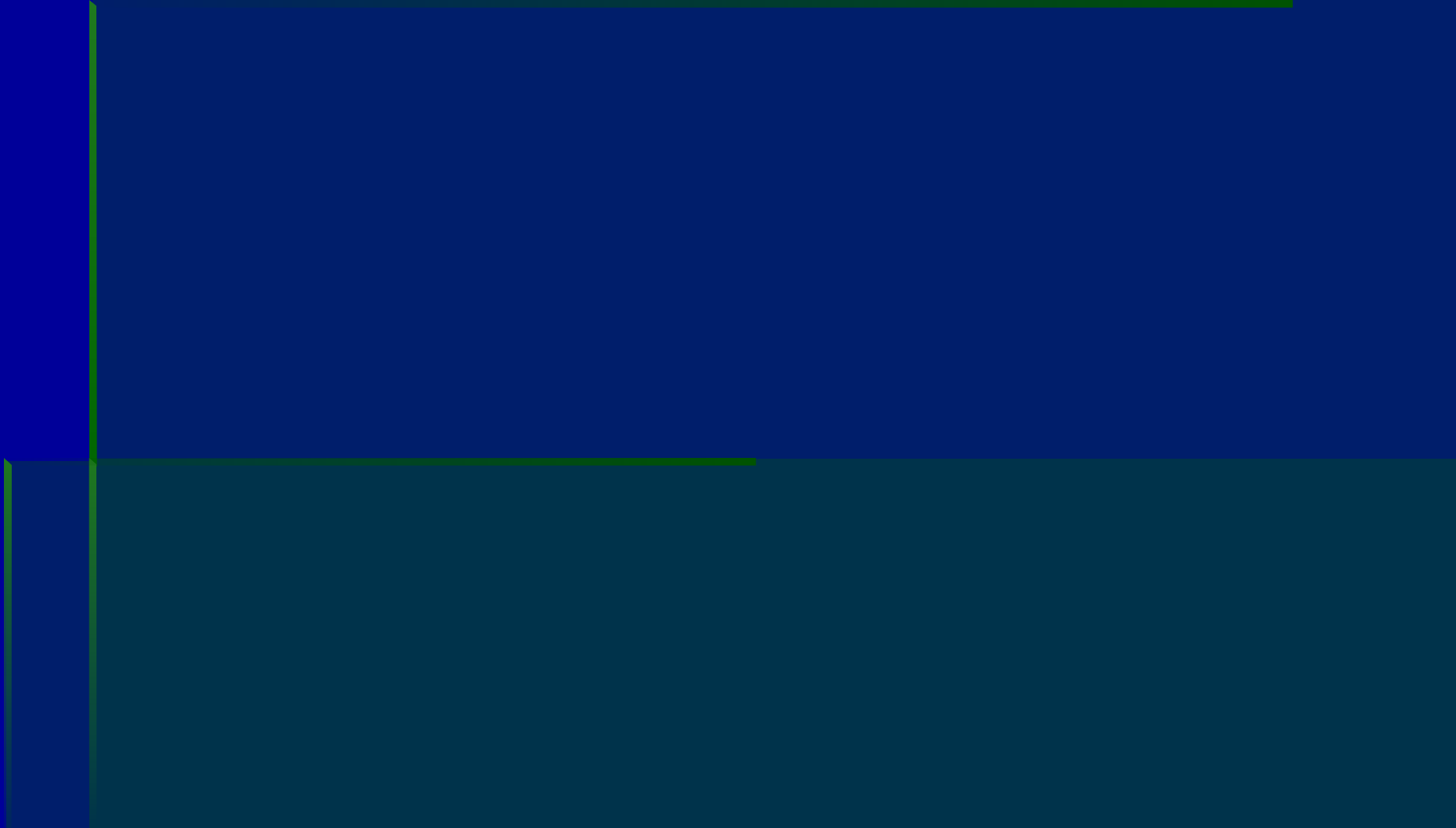
# Конструктивные особенности рабочего кресла



# Рабочий компьютерный стол



# Рабочий компьютерный стол



Заклучение: