

ЭРГОНОМИКА И СанПиН

Сделала Григорьева Елена
Группа ИЯ-АНБ-11

Содержание

Введение

1. Определение эргономики
2. История
3. Организация рабочего места при работе за компьютером
4. Правильная осанка
5. Требования к организации и оборудованию рабочих мест
6. Санитарные правила и нормы (СанПиН)
7. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 3 марта 2011
8. Нормы СанПиН для компьютерного класса в школе

Заключение

Источники

ВВЕДЕНИЕ

Эргономика и санитарные правила и нормы очень важны при работе за компьютером, так как они помогают человеку оставаться здоровым и бодрым.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭРГОНОМИКИ

Эргономика — в традиционном понимании — наука о приспособлений должностных обязанностей, рабочих мест, предметов и объектов труда, а также компьютерных программ для наиболее безопасного и эффективного труда работника, исходя из физических и психических особенностей человеческого организма.

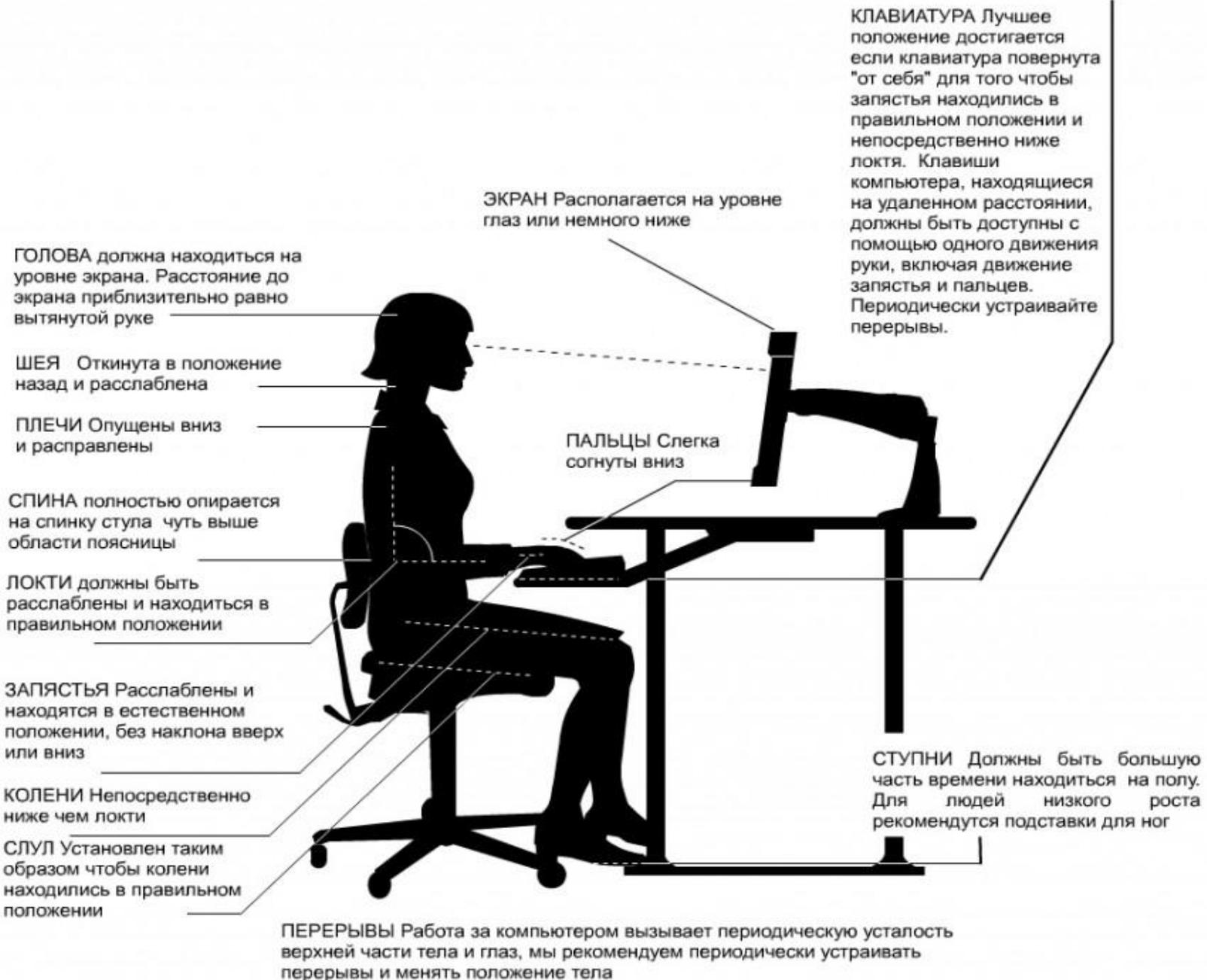
ИСТОРИЯ

Термин в написании "*ergonomia*" (эргономия) впервые был использован польским ученым Войцехом Ястшембовским в 1857 году в его работе «План эргономики».

Дальнейшее развитие получила в 1920-х годах, в связи со значительным усложнением техники, которой должен управлять человек в своей деятельности.

В последнее время эргономика отходит от классического определения и перестаёт быть напрямую связана с производственной деятельностью.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Правильная осанка при работе с компьютером максимально разгружает мышцы и позволяет работать дольше, меньше уставая.

Считается, что при правильной осанке уши располагаются точно в плоскости плеч, а плечи — точно над бедрами. Голову следует держать ровно по отношению к обоим плечам.

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ОБОРУДОВАНИЮ РАБОЧИХ МЕСТ

Быстрое и точное считывание информации обеспечивается при расположении плоскости экрана ниже уровня глаз пользователя, предпочтительно перпендикулярно к нормальной линии взгляда. Клавиатура должна располагаться на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю.

Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног.

САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ (САНПИН)

СанПиН - нормативные акты, устанавливающие критерии безопасности и безвредности для человека факторов окружающей его среды и требования к обеспечению благоприятных условий его жизнедеятельности.

САНИТАРНО- ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ОТ 3 МАРТА 2011

5.9. Оборудование кабинетов информатики должно соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации.

Нормы СанПиН для компьютерного класса в школе

Время, которое могут находиться дети, работая за компьютером на уроке информатики:

1 класс – 10 минут

2-5 классы – 15 минут

6-7 классы – 20 минут с 10 минутным перерывом

8-9 классы – 25 минут с физкультурной минутой

У учеников десятых и одиннадцатых классов

проводится сразу два урока работы за компьютерами и теории. Этим детям разрешено на первом уроке работать на компьютере 30 минут, а на втором всего лишь 20, чтобы сохранить зрение и энергию на оставшиеся уроки.

Заключение

Таким образом эргономика работы за компьютером очень важна в технологически развитом современном мире, так как это помогает нам сохранять здоровье.

ИСТОЧНИКИ

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
2. http://pedagogical_dictionary.academic.ru
3. <http://www.rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>
4. http://www.yod.ru/articles/id_3628/