

Как правильно пользоваться телевизором и компьютером

Телевизор и компьютер являются мощным информационным средством, которое невозможно исключить из нашей жизни. Также он позволяет скрасить свой досуг. Но следует помнить, что при его эксплуатации следует выполнять определенные нормы и правила.

Во-первых, *не садитесь слишком близко к экрану*. Смотрите телевизор, расположившись от него на расстоянии 2-3 метров.

Во-вторых, *обратите внимание на освещение*. Телевизор нельзя смотреть в полной темноте. Желательно включить какой-нибудь не очень яркий светильник типа торшера или, в крайнем случае, настольную лампу, но так, чтобы от нее не возникало отражения на экране. В солнечную погоду надо прикрывать окна легкими шторами.

В-третьих, *следите за позой*. Противопоказано смотреть телевизор, лежа на диване или развалившись в кресле. Рано или поздно ваш организм обязательно прореагирует на такие позы различными патологиями. Как бы вам ни было трудно отвыкать от своих привычек, но сядьте на стул, не горбитесь и не наклоняйте голову вперед, старайтесь держать ее прямо, на одной линии с позвоночником.

Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизионных программ не должна превышать 30 – 40 мин. в день. В более старшем возрасте, можно смотреть телевизор до 1,5 – 3 часов в день, но непрерывно не более 1,5 часов (один фильм), независимо от типа телевизора (обычный, «плоский» экран, жидкокристаллическая панель, плазменный телевизор).

Сидеть весь вечер перед телевизором в одном положении тоже не здорово. Постарайтесь 3-4 раза переставить стул относительно экрана. Можно сесть поближе или отодвинуть стул немного в сторону. Самое главное, не садитесь под очень острым углом к экрану - это вредно для глаз. Если почувствуете, что глаза начали уставать, поморгайте ими 20-30 секунд или прикройте глаза на короткое время, чтобы расслабить глазные мышцы.

Многие включают телевизор сразу, как только пришли домой, а выключают его, ложась спать. Пожалейте себя! Перегрузка зрелищными впечатлениями может неблагоприятно отразиться на нервной системе: возникнут повышенная возбудимость, раздражительность, тревожный сон, бессонница.

Правила пользования компьютером.

Необходимо строго дозировать время компьютерных занятий и следить за их содержанием. Для детей 5-6 лет это время составляет 10-15 минут. Для детей 7-12 лет допустимая непрерывная продолжительность компьютерных занятий – 20 минут, а для ребят постарше – не более получаса. Если работу за это время не выполнить, ее надо разбить на части, и через каждые 15 минут делать для глаз перерыв.

Освещение в помещении должно быть смешанным: естественным, за счет солнечного света, и искусственным. Для освещения помещений следует применять преимущественно люминесцентные лампы. Наиболее благоприятные показатели зрительной работоспособности отмечаются при освещенности рабочего места в 400 лк, а экрана дисплея – 300 лк.

Рабочие места с компьютерами по отношению к светопроемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

Оконные проемы в помещениях, где используются компьютеры, должны быть оборудованы светорегулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков. Занавеси лучше сделать из однотонной плотной ткани, гармонирующей с окраской стен. Их ширина должна быть в два раза больше ширины окна. Внутренняя отделка помещений оказывает большое влияние на условия освещения. За счет отраженной составляющей освещение в отдельных зонах помещения может быть увеличено до 20 %.

Удачным является расположение рабочего места, когда у пользователя компьютера есть возможность перевести взгляд на дальнейшее расстояние – это один из самых эффективных способов разгрузки зрительной системы во

время работы. Следует избегать расположения рабочего места в углах комнаты или лицом к стене - расстояние от компьютера до стены должно быть не менее 1 м. Также не следует размещать монитор напротив окна: свет из окна является нежелательной нагрузкой на глаза во время занятий на компьютере.

Расстояние от глаз пользователя до экрана компьютера должно быть не менее 50 -60 см в зависимости от диагонали монитора.

Поза работающего за компьютером должна отличаться следующим: корпус выпрямлен, сохранены естественные изгибы позвоночника и угол наклона таза. Голова наклонена слегка вперед. Уровень глаз на 15-20 см выше. Правильная поза обеспечивает максимальный приток крови ко всем частям тела. Тут не надо скупиться на регулируемое кресло для ребенка, позволяющее оптимально настроить позу "под себя".

Монитор экрана должен быть жидкокристаллическим высокого разрешения.