

Kompiuteris ir vaikai.

Mus supa vis įvairesnė elektroninė aparatūra. Jau pas daugelį Lietuvos gyventojų namuose garbingoje vietoje stovi kompiuteris, prie kurio ilgas valandas dirba ar žaidžia tiek tėveliai, tiek ir jų atžalos. Kompiuteriai statomi auditorijose, biuruose, klasėse. Neretai studentiško bendrabučio nedideliame kambarėlyje stovi keli kompiuteriai ir nemažas kitokios aparatūros kiekis. Darbas būna organizuojamas ir taip, kad vienas studentas miega, o kitas dirba prie kompiuterio, kurio monitoriaus užpakalinė sienelė beveik remiasi į miegančio draugo galvą. Kompiuterio skleidžiama elektromagnetinė spinduliuotė priskiriama prie veiksmų, galinčių paveikti centrinę nervų sistemą, regėjimo sistemą (akys pavargsta, ašaroja, atsiranda regos sutrikimų).

Saugaus naudojimosi kompiuteriu rekomendacijos Elektromagnetinių laukų stiprumą gali sumažinti tvarkinga elektros instaliacija, ekranuoti laidai, tvarkinga prietaisų įžeminimo sistema. Laidai ekranuojami įvelkant juos į metalinį vamzdelį, tarsi į šarvą (jų galima įsigyti parduotuvėse). Monitoriaus ekraną būtina įžeminti. Svarbu ir vietos, kur stovės kompiuteris, įrengimas, instaliavimas į maitinimo tinklą. Laidai neturėtų driektis už dirbančiojo kompiuteriu nugaros ar gretimai. Svarbi ir buvimo elektromagnetinių laukų apsuptyje trukmė.

Nerekomenduotina statyti kompiuterio miegamoje patalpoje. Jeigu butas yra nedidelis ir kitų galimybių nėra, prieš miegą kambarys turi būti vėdinamas, geriausiai – sudarant skersvėjų. Kompiuteris keičia patalpų oro temperatūrą ir santykinį oro drėgnumą. Sausas patalpų oras sukelia neigiamą poveikį sveikatai – džiūsta ir trūkinėja oda, kvėpavimo takų gleivinė, didėja infekcijos rizika. Todėl greičiau susergama viršutinių kvėpavimo takų katarais, gripu, alergine sloga.

Monitorius (išskyrus skystųjų kristalų) sukuria elektrostatinį lauką. Apie jo padidėjimą byloja akių perštėjimas ir paraudimas, sausėjimas. Ypač tuo skundžiasi nešiojantieji kontaktinius lęšius. Šiuolaikiniai monitoriai nesukuria didelio elektrostatinio potencialo, tačiau reikia žinoti, kad įjungimo metu ir dar 20–30 sekundžių bei keletą minučių po išjungimo potencialas dešimtis kartų viršija nuolatinio režimo lygį. Dėl to kinta patalpų oro jonizacija, t. y. įelektrintų dalelių kiekis, įelektrinami aplinkiniai daiktai ir ore esančios dulkės, kurios įsiskverbia į žmogaus odą, nusėda ant ekrano. Jas ypač traukia daug skysčio turinčios akys, nosies ir burnos gleivinės. Dėl to veido bei kaklo oda gali parausti, niežėti, atsirasti alerginių reakcijų. Šie simptomai gali pasireikšti aplinkui esantiems žmonėms, nors jie ir nedirba su kompiuteriu. Būtina gerai šluostyti dulkes nuo ekrano, valyti ir drėkinti patalpą, o baigus dirbti su kompiuteriu nusiprausti veidą šaltu vandeniu.

Kompiuterizuota vieta turi atitikti ergonomikos reikalavimus. Pagal vaiko ūgį reikia nustatyti monitoriaus ir klaviatūros padėtį. Jeigu stalas per aukštas, monitorius vaiko regėjimo lauke yra per aukštai, o kadangi stalą dažniausiai sunku pažeminti, geriausias šių problemų sprendimas būtų reguliuojama kėdė, kuri gali būti pakelta iki to aukščio, kad vaikui būtų patogiu. Jeigu vaiko kojos nesiekia grindų, suoliukas ar kita parankinė priemonė gali būti

Kompiuteris ir vaikai.

panaudota vaiko kojoms paremti. Optimalus atstumas tarp akių ir ekrano turi būti 50–70 cm. Esant regėjimo sutrikimams, refrakcijos ydoms, yra reikalinga regėjimo korekcija akiniais. Dirbant kompiuteriu kontaktiniai lęšiai yra nerekomenduotini, kadangi yra suretėjęs mirksėjimo dažnis, lemiantis akių junginės sausumą ir dirginimą. Koreguojant akiniais amžinius ir miopinius regos pokyčius, reikalinga parinkti specialius akinius tik darbui kompiuteriu – dirbti optimaliu 50–70 cm atstumu nuo kompiuterio ekrano.

Atkreipkite dėmesį į savo akis. Jei jas skauda ar akies vokas trūkčioja, turite pailsėti. Kartkartėmis keletą minučių pažiūrėję į vieną tašką tolyn, pailsinsite akių raumenis. Rekomenduojama daryti pertraukas ir pasitraukti nuo kompiuterio kas 35 – 40 minučių, Langai ar kiti šviesos šaltiniai neturi atspindėti kompiuterio ekrane. Priešingu atveju, reikėtų pasukti stalą ar kompiuterį. 42 Dirbant kompiuteriu ar žaidžiant žaidimus, laikas bėga nepastebimai. Labai svarbu nepamiršti atlikti ir kitus darbus. Mūsų kūnas yra nepritaikytas dirbti klaviatūra, pele ar žaidimo valdymo svirtimi ištisas valandas.

