

Sveikuolis kompiuterininkas

3



Padirbėjęs 20 minučių kompiuteriu, padaryk tokią mankštą:

Pažvelk į toli

Pakelk akis ir 20 sekundžių žvelk į toli. Suskaičiuok 20 tolumoje matomų daiktų.

Pamirskėk

Stipriai užsimerk, kad net įsitemptų visas veidas, ir atsimerk.

Taip pakartok 10 kartų.

Laikrodis

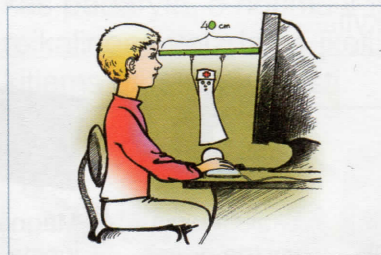
Įsivaizduok didžiulį laikrodį. Kiek gali smarkiau nukreipk žvilgsnį į jį ir „apžiūrėk“ visas valandas pagal laikrodžio rodyklę bei atgal. Po to pabūk užsimerkęs kelias sekundes. Tai pakartok 5 kartus.

Pieštukas

Paimk pieštuką smaigaliu į viršų, pakelk jį į akių aukštį ir išties ranką. Žiūrėdamas į pieštuko smaigalį, lėtai artink jį prie veido. Kai tik vaizdas susidvejins, pabandyk tuos vaizdus sustumti į vieną (tada matysi neryškiai). Kai vaizdai nebesusilies į vieną, pieštuką lėtai atitrauk. Pakartok 5 kartus.

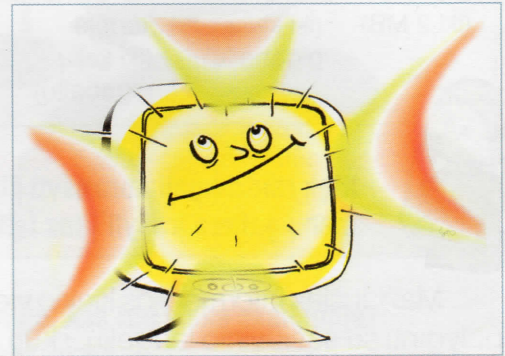
Klasėse randasi vis daugiau naujos technikos. Kompiuteriai bei kita kompiuterių įranga – vieni iš jų. Kiekvienas naujas įrenginys veikia juo dirbantį žmogų. Prieš pradėdamas dirbti kompiuteriu, labai svarbu žinoti, kokią įtaką sveikatai gali daryti kompiuteris, kaip turi būti įrengta darbo vieta, kad darbas kompiuteriu būtų malonus, nesukeliantis skaudžių pasekmių ateityje.

Tėvai man neleidžia žiūrėti televizoriaus iš arti – sako, akis sugadinsiu... Bet į kompiuterio ekraną žmonės žiūri iš labai arti. Turbūt vaizduokliai geresni už televizorius!



Kad ir kokie vaizduokliai būtų geri, bet ir jie gali pakenkti tavo sveikatai, jei nesilaikysi saugaus darbo taisyklių. Dirbdamas kompiuteriu stenkis, kad atstumas nuo akių iki ekrano būtų ne mažesnis negu 40 cm.

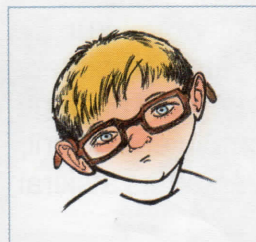
Vaizduoklis visada turi būti techniškai tvarkingas. Jei pastebi, kad rodomi ženklai neryškūs, sunkiai skaitomi, mirga vaizdas ar pernelyg akinamai šviečia ekranas, nedirbk prie tokio vaizduoklio. Geriau paprašyk vyresniųjų, kad jį sutvarkytų.



Mano kompiuteris naujas ir labai brangus. Pardavėjas sakė, kad jis sveikatai nekenkia. Bet ir dabar tėvai neleidžia ilgai juo dirbti – sako, akis sugadinsi...

Tėvai sako tiesą, tik gal nepaaiškina, kodėl taip gali nutikti. Kad ir koks geras būtų vaizduoklis, ilgai ir įtemptai žiūrint į ekraną, pavargsta akys. Vaikams padirbėjęs kompiuteriu 20 minučių, suaugusiesiems – 1 valandą, reikia padaryti pertraukėlę ir atlikti akių mankštą. Nuolatinis akių nuovargis silpnina regėjimą – saugok jas.

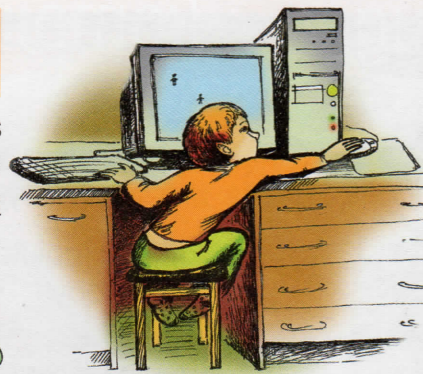
Parašėte pateikti 5 akių mankštos pratimai. Pasi- stenk juos išmokti ir atlik kas- kart, kai dirbi kompiuteriu.





Tai tik vaizduoklis toks negeras?

Sveikatą gali gadinti net ir pelė, jei ji bus padėta labai nepatogiai pasiekiamoje vietoje! Tai vers sėdėti persikreipus, o netaisyklinga sėdėseną gali iškreipti stuburą.



Tai kokia turi būti darbo vieta? Aš juk noriu būti sveikas!

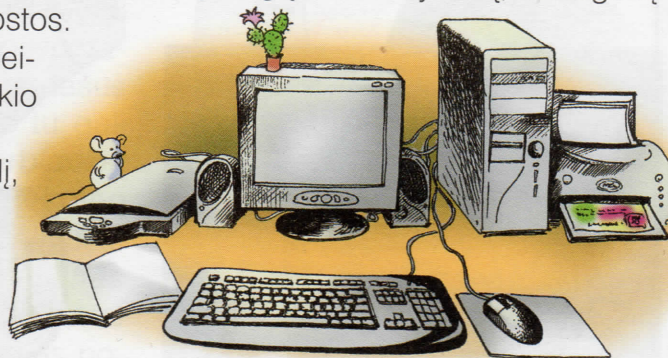
Dirbant šviesa turi neakinti tavęs, kuo mažiau atsispindėti vaizduoklyje ir nekelti nemalonių jautimų bei akių nuovargio. Jei kompiuteris netoli lango, ant langų turi būti užuolaidos. Jos sumažina šviesos srautą, krintantį į darbo vietą.

Stalas turi būti pakankamai didelis. Ant jo turi tilpti vaizduoklis, klaviatūra, pelė ir knyga ar sąsiuvinis, su kuriuo dirbsi. Priešais klaviatūrą turi būti pakankamai vietos, kad galėtum atremti plaštakas ir riešus. Riešų padėtis turi būti neutrali: plaštaka ir dilbis turi būti vienodame aukštyje, kad nereikėtų lenkti riešo.

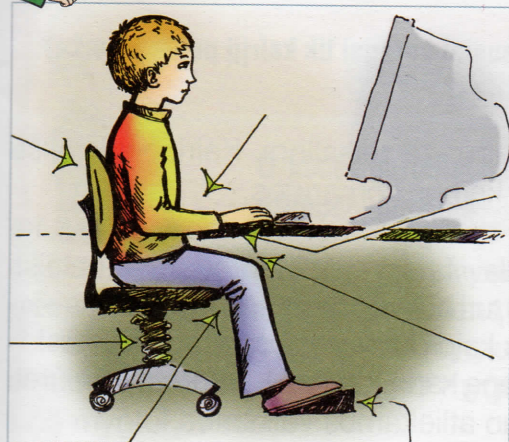
Geriausia, kai pelė ir klaviatūra yra viename aukštyje. Tada nevargina ranka, kai reikia nuolat dirbti tai pele, tai klaviatūra. Klaviatūros vietos aukštis turi būti toks, kad leistų išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną, nevargintų plaštakų, riešų ir pečių juostos.

Kėdė turi būti stabili, leidžianti laisvai judėti bei tokio aukščio, kad nereiktų nei kūprintis žiūrint į vaizduoklį, nei atlošti galvą, kai vaizduoklis per aukštai.

Kompiuterių klasė turi būti nuolat vėdinama.



Tai jei darbo vieta sutvarkyta gerai, dirbdamas kompiuteriu aš sveikatos nepagadinsiu?



Gerai sutvarkyta darbo vieta – tik viena būtina sąlyga. Kita ne mažiau svarbi sąlyga, kad pats laikytumeisi visų saugaus darbo taisyklių: nedirbtum ilgai be pertraukėlės, pertraukėlių metu pamankštintum akis, duotum laiko joms gerai pailsėti, taisyklingai sėdėtum, neleistum per garsiai kompiuterio garsų.

Jei visa tai tau priimtina – kompiuteris tikrai taps draugu.

Arti – toli

Atsisuk į langą. Prieš akis maždaug 30 cm nuo veido iškelk pirštą. Sutelk žvilgsnį į piršto galą ir suskaičiuok iki 5. Nepasukdamas galvos pažiūrėk į piršto lygyje esantį tolimą daiktą (už lango) ir vėl suskaičiuok iki 5. Pratiimą pakartok 5 kartus.



Po kiekvieno pratimo pabūk kelias sekundes užsimerkęs. O po visos mankštos – pabūk užsimerkęs vieną minutę, po to dar porą minučių neįtempdamas žvilgsnio pažiūrėk pro langą į toli.



Atsisėsk labai tiesiai. Už nugaros sunerk rankų pirštus. Tada laisvai kelis kartus pasuk galvą į kairę ir į dešinę. Kiekvieną kartą pasisukdamas stenkis vis geriau ir geriau pamatyti sunertus rankų pirštus. Taip žvalgykis nors dešimt kartų ir galvą laikyk laisvai.



Žiūrėdamas į greta esančią iliustraciją, apibūdink, kaip teisingai reikia sėdėti dirbant kompiuteriu.