

Tervisekaitse soovitused arvutiõppele ja arvuti avalikule kasutamisele.

Soovituslikult ei või pideva õpitegevuse käigus ekraani jälgimise kestus ületada:

- 1) 1.–3. klassini 15 minutit;
- 2) 4.–7. klassini 25 minutit;
- 3) 8.–12. klassini 30 minutit.

Pärast pidevat töötamist arvutiga tehakse harjutusi silmadele lisas 1 toodud soovituste järgi; kätele, õlavöötmele ja seljale tehakse ülekoormuse vältimiseks lisa 2 punktis 3 toodud näidisharjutusi. Arvutiga töötamisel peab õppija teadlikult silmi pilgutama, et ei tekiks sarvkesta kuivamist ning sellest tingituna silmade väsimus- ja kuivustunnet ning vajadust silmi hõõruda. Samuti peab töötama õiges kehaasendis, mille kirjeldus on toodud lisa 2 punktides 1 ja 2. Vähemalt 30 minuti järel tehakse töötamispaus u 3–4 minutiks, mille jooksul tehakse näidisharjutustes toodud erinevaid harjutusi. Arvutiõpetaja selgitab õppijatele õige kehaasendi, õpitegevuse pauside ja harjutuste vajalikkust ning jälgib nende täitmist.

Lisa 1. NÄIDISHARJUTUSED SILMADELE

Harjutusi tee istudes või seistes, silmad kuvari ekraanilt ära pööratud, silmade suurima liikumisulatusega, hingates normaalse rütmiga.

Harjutusi vali soovi kohaselt kas üks või kaks, varieeri neid päeva jooksul.

1. harjutus

1. Sule silmad, silmalihaseid pingutamata loenda arve 1–4, seejärel ava laialt silmad ning vaadates kaugusesse loenda arve 1–6. Tee seda 4–5 korda.

2. Vaadates ninaotsale loenda arve 1–4, seejärel suuna pilk kaugusesse, loendades arve 1–6. Tee seda 4–5 korda.

3. Sirge seljaga, pead pööramata tee silmadega aeglasi ringliigutusi üles–paremale–alla–vasakule ning vastassuunas üles–vasakule–alla–paremale. Seejärel vaata kaugusesse, loendades arve 1–6. Tee seda 4–5 korda.

4. Pead liigutamata suuna pilk üles, samal ajal loenda arve 1–4; suuna pilk otse, loenda arve 1–6. Seda harjutust tee samalaadselt ka alla–otse, paremale–otse ja vasakule–otse.

5. Suuna pilk diagonaalselt ühele ja teisele poole, seejärel otse, loendades arve 1–6. Tee seda 4–5 korda.

2. harjutus

1. Pilguta silmi silmalihaseid pingutamata, loendades arve 10–15.
2. Pead pöörmata vaata suletud silmadega paremale, loendades arve 1 kuni 4, seejärel otse, loendades arve 1–6; seejärel samalaadselt vasakule–otse, alla–otse, üles–otse. Tee seda 4–5 korda.
3. Vaata silmadest 20–30 cm kaugusele sirutatud nimetissõrmele, loendades arve 1–4, seejärel suuna pilk kaugusesse, loendades arve 1–6. Tee seda 4–5 korda.
4. Tee avatud silmadega keskmises tempos 3–4 ringliigutust ja kinnita pilgu suund paremale; tee ringliigutusi vastassuunas ja kinnita pilgu suund vasakule, seejärel lõõgasta silmalihaseid vaatega kaugusesse, loendades arve 1–6. Tee seda 2–3 korda.

3. harjutus

1. Mõlema käe nimetissõrmega masseeri ringjate liigutustega silmade ümbrust kulmude kohalt meelekohale ja sealt õrnemate liigutustega piki alalaugu sisemise silmanurgani.
2. Vaata 40 cm kauguselt sõrmeotsale, seejärel lähenda sõrm silmadele, sõrme pidevalt jälgides. Korda 5–6 korda.
3. Vaata aknast kaugusse, seejärel lähedal asuvat eset või sõrmeotsa. Tee seda 5–6 korda.
4. Vaata vaheldumisi üles–alla, paremale–vasakule. Tee seda 5–6 korda.
5. Tee silmadega ringliigutusi. Tee seda 6–7 korda.
6. Sule silmad, kattes need 10 sekundiks peopesaga. Tee seda 3–4 korda.
7. Pane suletud silmadele jahe või külm kompress 2–3 minutiks.
8. Masseeri õrnalt meelekohti 10 sekundit.

Lisa 2. ÕPPIJA KEHAASEND JA NÄIDISHARJUTUSED KÄTELE, ÕLAVÖÖTMELE JA SELJALE

1. Õige kehaasend istudes:

- 1) reied peavad asetuma horisontaalselt ja sääred vertikaalselt;
- 2) istme kõrgus peab olema sobiv põlveõndla kõrgusega või olema sellest veidi väiksem;
- 3) käte asend peab olema selline, et õlavarred oleksid vertikaalselt, käsivarred horisontaalselt, küünar- ja õlavarre vaheline nurk ei või olla alla 90°;
- 4) selg peab olema sirge, pea veidi ette kallutatud (5–7°);
- 5) jalatald peab moodustama säärega mõttelise nurga vähemalt 90°;
- 6) mõtteline joon, mis ühendab kahte õlga, peab olema paralleelne pealaetasandiga.

2. Täiendavad nõuded kehaasendile:

- 1) õppijale sobiva kehaasendi istudes peab saavutama laua ja tooli asjakohase konstruktsiooniga ning nende valik peab vastama õppija kasvule;
- 2) kuvari ekraani vertikaalasendi puhul peab õppija silmade tase olema ekraani keskpunktis või 2/3 selle kõrgusest;
- 3) pilgu suuna mõtteline joon peab olema risti ekraani keskosa pinnaga, selle hälve võib olla +10°;
- 4) kuvari ekraani äärtel oleva teksti vaatamisel peab vaatenurk (pilgusuuna mõttelise joone ja ekraanipinna vahel) olema vähemalt 45°.

3. Näidisharjutused:

1. Tee u 10-sekundiline paus arvutiga töötamisel, mille jooksul langeta käed lõdvestunult külgedele, raputa neid, pendelda ette–taha, ringita õlgu.
2. Tee 3–4-minutiline paus arvutiga töötamisel, mille jooksul tee harjutusi istudes:
 - 1) tõsta õlgu ja langeta neid, ringita;
 - 2) käed lõdvalt külgedel, kalluta pea aeglaselt ühele õlale, pinguta lihaseid ja tõsta pea tagasi otseasendisse; lõdvestu ja tee siis sama harjutust teisele poole;
 - 3) siruta sirged käed külgedel alla pöranda suunas, siruta kaela ette ja üles, hoia asendit ja pinguta hetkeks ning lõtvu;
 - 4) tõsta käed küljelt üles, samaaegselt sügavalt sisse hingates (pea jäta käte vahele), hoia hetkeks asendit ja lõdvestu – langeta käed ja pea;
 - 5) toeta küünarnukk lauale, suru otsmik tugevasti vastu peopesa, pinguta kaelalihaseid ja lõdvestu; seejärel otseasendist toeta käsi vastu kõrva, pinguta kaelalihaseid ja lõdvestu ning korda sama teise käega.