

Arvuti ja tervis

Õppematerjal 5. klassile

Õpitegevuse nõuded

- Õpitegevus koolis korraldatakse õpilaste vanusest lähtuvalt. Pideva õpitegevuse käigus ekraani jälgimise kestus ei tohi ületada:
 - 1) 1.–3. klassini 15 minutit;
 - 2) 4.–7. klassini 25 minutit;
 - 3) 8.–12. klassini 30 minutit.

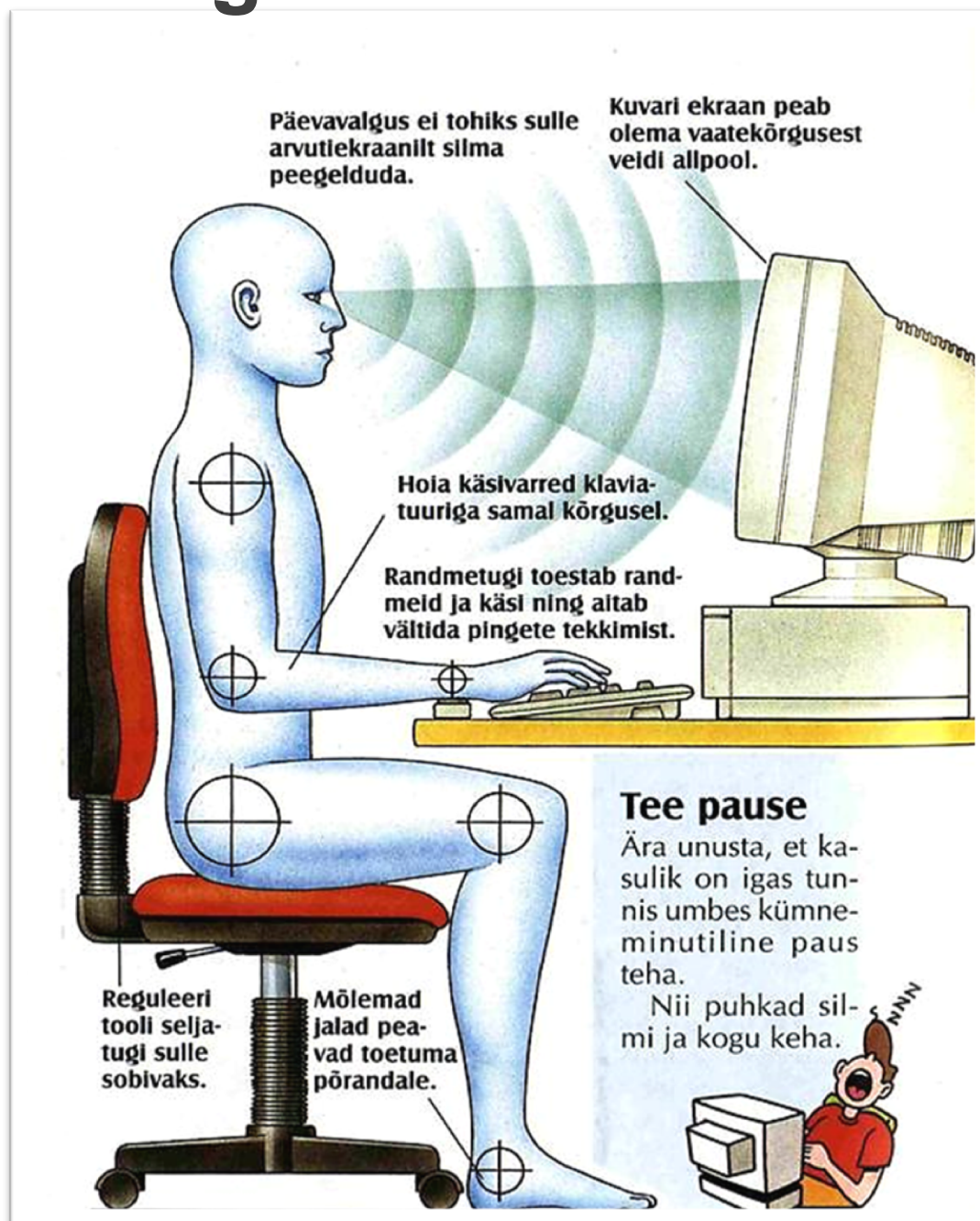
Õpitegevuse nõuded

- Pärast pidevat töötamist arvutiga tehakse harjutusi silmadele, kätele, õlavöötmele ja seljale.
- Arvutiga töötamisel peab õppija teadlikult silmi pilgutama, et vältida silmade väsimus- ja kuivustunnet. Samuti peab töötama õiges kehaasendis.

Näidisharjutusi silmadele

- Sule silmad, loenda arve 1 - 4, seejärel ava silmad ning vaadates kaugusesse loenda arve 1 - 6. Tee seda 4 - 5 korda.
- Vaadates ninaotsale loenda arve 1 - 4, seejärel suuna pilk kaugusesse, loendades arve 1 - 6. Tee seda 4 - 5 korda.
- Tee silmadega aeglaselt ringliigutusi ühele ja teisele poole. Seejärel vaata kaugusesse, loendades arve 1 - 6. Tee seda 4 - 5 korda.
- Pilguta silmi loendades arve 10–15.

Õige kehaasend istudes:



- ▶ laua ja tooli valik peab vastama õppija kasvule;
- ▶ õppija silmade tase olema ekraani keskpunktis või $\frac{2}{3}$ selle kõrgusest;

Liikumispausiks

- Tee ~10-sekundiline paus arvutiga töötamisel, mille jooksul langeta käed lõdvestunult külgedele, raputa neid, pendelda ette-taha, ringita õlgu.
- Tee 3 - 4minutiline paus arvutiga töötamisel, mille jooksul tee harjutusi istudes:
 - tõsta õlgu ja langeta neid, ringita;
 - käed lõdvalt külgedel, kalluta pea aeglaselt ühele õlale, pinguta lihaseid ja tõsta pea tagasi otseasendisse; lõdvestu ja tee siis sama harjutust teisele poole;

Kasutatud allikad

- Sotsiaalministri 7. juuni 2001. a määruse nr 57
«Tervisekaitsenõuded arvutiõppele ja arvuti avalikule kasutamisele» 5. peatükk "Õpitegevus"-
<https://www.riigiteataja.ee/akt/27096>
- Sotsiaalministri 7. juuni 2001. a määruse nr 57
«Tervisekaitsenõuded arvutiõppele ja arvuti avalikule kasutamisele» lisa 1 - <https://www.riigiteataja.ee/akt/27096>
- Sotsiaalministri 7. juuni 2001. a määruse nr 57
«Tervisekaitsenõuded arvutiõppele ja arvuti avalikule kasutamisele» lisa 2 - <https://www.riigiteataja.ee/akt/27096>