

OŚWIETLENIE

Ważnym elementem ochrony wzroku jest odpowiednie oświetlenie zarówno naturalne, jak i sztuczne. Wpływ warunków oświetleniowych na pracę człowieka, na jego samopoczucie a nawet na stan zdrowia ciągle jeszcze przez wiele osób jest niedoceniany. Światło umożliwia nie tylko obserwację otaczającej nas rzeczywistości, ale także wpływa na to, jak się w niej czujemy.

Oświetlenie naturalne

Najkorzystniejsze dla oczu i dla dobrego samopoczucia ogólnego jest rozproszone światło dzienne, pod warunkiem, że będzie ono wystarczające na każdym stanowisku pracy ucznia. Należy zadbać aby do sal lekcyjnych dochodziło go jak najwięcej, w tym celu szyby w oknach należy utrzymywać w czystości, nie powinny być przesłonięte firankami i roślinami, które mogłyby pochłaniać znaczną część światła.

Oświetlenie naturalne uznaje się za prawidłowe, gdy stosunek powierzchni oszklonej okien do powierzchni podłogi wynosi 1:4 do 1:5.

Światło powinno padać z lewej strony uczniów, aby praca ręką nie zasłaniała padającego światła i nie przeszkadzała. Powinna być też zapewniona ochrona przed nadmiernym jaskrawym światłem słonecznym.

Oświetlenie sztuczne

Oświetlenie sztuczne na stanowisku pracy każdego ucznia powinno wynosić 300 lx, na tablicach 500 lx.

Punkty świetlne powinny być czynne, równomiernie rozmieszczone, a oprawy zapewniać światło rozproszone, zbliżone do dziennego. Punkty świetlne powinny być prawidłowo osłonięte, aby chronić wzrok przed olśnieniem. Dla wyrównania niedoborów światła dziennego dopuszcza się stosowanie świetlówek z barwą światła zbliżoną do światła dziennego. Świetłówki powinny być czynne, nie migotać i nie brzęczeć. Niezapewnienie takiego komfortu powoduje szybkie zmęczenie i rozpraszenie uczniów w czasie pracy.

Natężenie światła należy dostosować do rodzaju pracy, wykonywanej przez uczniów. Czynności precyzyjne wymagają większej intensywności oświetlenia.

Tablice i miejsca demonstracji powinny być oświetlone dodatkowo.

Pod wpływem zbyt intensywnego monotonna sztucznego oświetlenia wzrok szybko się męczy, wzrasta poziom kortyzonu uznawanego jako hormon stresu. W zbyt intensywnie oświetlonym pomieszczeniu wydajność pracy początkowo duża, szybko maleje, gdyż monotonia sztucznego oświetlenia wywołuje zmęczenie. Światło dzienne nie wywołuje takiego efektu, gdyż jego intensywność ulega nieustannym zmianom.

Uczniowie i rodzice powinni wiedzieć, że ilość i jakość światła wpływa na nasze samopoczucie, i na funkcje całego organizmu, na to jak pracujemy i jak odpoczywamy.