Автор: Administrator
05.12.2019 19:08 -

На зрение школьника влияет не только то, сколько времени он проводит за компьютером, но и технические характеристики используемого им монитора. Поэтому перед покупкой нового экрана убедитесь в том, что вы выбрали самый «безопасный» вариант.

Низкое время отклика

Время отклика — это скорость, с которой монитор способен менять яркость свечения пикселей. При низком времени отклика картинка всегда будет четкой, что позволит комфортно играть в компьютерные игры и смотреть динамичные сцены кинофильмов. Если же этот показатель окажется слишком высоким, изображение станет более расплывчатым и появится частичное отображение объектов, которые были в предыдущем кадре. Из-за этого увеличится нагрузка на глаза ребенка, и усталость будет появляться намного быстрее.

При длительном использовании дисплея с высоким временем отклика у школьника появятся головные боли и повысится общая утомляемость. Приемлемым показателем для времени отклика считается 10 мс.

Высокая частота обновлений

Частота обновления — это скорость, с которой монитор в течение одной секунды может обновлять отображаемые картинки. Этот показатель выражается в герцах, и, если частота обновлений монитора оказывается ниже 60 Гц, то она считается низкой. В этом случае изображение на мониторе становится нечетким, а человеческий глаз способен заметить бегающие сверху вниз горизонтальные полоски, которые напоминают легкое мерцание.

При регулярном и длительном использовании такого монитора быстро устают глаза и даже появляются головные боли. Если частота обновления достаточно высокая, смена картинок становится более плавной, а значит — пропадает мерцание, и глаза школьника не получают излишней нагрузки.

Низкая задержка отображения

Эту характеристику часто путают со временем отклика монитора, но означает она совсем другое. Задержка отображения — это временной промежуток между моментом поступления видеосигнала в монитор и моментом, когда соответствующее изображение уже появляется на экране. Проще говоря, задержка отображения — это время, которое требуется монитору для отклика на действие, выполненное человеком.

Благодаря низкому времени отклика, улучшается качество изображения и на дисплее не появляются «ореолы», что уменьшает нагрузку и усталость глаз ребенка во время работы за компьютером. Особенно важна эта характеристика для динамичных компьютерных игр, в которых большая задержка негативно отражается на действиях геймера, мешая ему своевременно реагировать на происходящее. Для комфортной работы показатель этой характеристики не должен превышать 47 мс.

Высокая контрастность

Контрастность дисплея — это разница яркости между самой светлой его точкой и самой темной. Большинство современных мониторов обладают высокой контрастностью, что хорошо и плохо одновременно.

С одной стороны, благодаря этому, изображение получается достаточно четким, но с другой — высокая контрастность небольшого по площади монитора оказывают негативное воздействие на зрение человека. К счастью, показатель контрастности можно настраивать самостоятельно. Чем темнее в комнате, тем меньше она должна быть. В противном случае глаза школьника начнут сильно напрягаться и быстро уставать. Если же в комнате, где находится компьютер, хорошее освещение, то и контрастность монитора можно увеличить.

Также стоит помнить, что даже при использовании монитора с подходящими характеристиками, школьнику не следует проводить много времени за компьютером. Кроме того, необходимо правильно установить монитор и регулярно делать гимнастику для глаз, которая также помогает избежать появления проблем со зрением.