

Тема: «Условия нормального
функционирования зрительного
анализатора»

Условия нормального функционирования зрительного анализатора

- Через орган зрения в нервную систему поступает значительная часть информации об окружающем нас мире.
- В сетчатке глаза находится около 7млн колбочек и 1790 млн палочек, а в зрительной зоне коры больших полушарий – 500млн нейронов.

Нарушения зрения

Неправильная организация учебных занятий при чтении, письме

Длительные просмотры телевизионных передач, работа на компьютере

Злоупотребление просмотром телепередач

- Через 60 мин непрерывного просмотра наступает снижение остроты зрения и способности различать цвета;
- Зрительная информация вызывает перенапряжение нервной системы, ухудшается память, ослабевает внимание и возникают проблемы с усвоением учебного материала.

Злоупотребление просмотром телепередач

- Фотозпилепсия – она возникает в случае, когда частота мельканий на экране совпадает с частотой биоэлектрической активности головного мозга.
- Такие нарушения приводят к судорожным припадкам и даже к потере сознания

Просмотр телевизионных передач

1. Младшие школьники – 2-3 раза в неделю с продолжительностью до 60мин
2. Старшие школьники – допустимая длительность пребывания – до 1,5ч с обязательными перерывами
3. Расстояние 2-3м от зрителей и на уровне глаз

Неблагоприятное воздействие компьютера

- Электромагнитные, электростатические поля, инфракрасное излучение, ультрафиолетовое и мягкое рентгеновское излучение;
- Жалобы на ухудшение зрения, слезоточивость, раздражительность, нарушение сна, боли в затылке и мышцах.

Гигиенические рекомендации для работы на компьютере

1. Размер монитора по диагонали должен быть не менее 31см;
2. Экран должен быть с фильтром для снижения излучения
3. Темное изображение на светлом фоне должно быть четким
4. Оптимальное расстояние до монитора 60-70см при уровне глаз на центре экрана

Домашняя работа

Ответить письменно на вопросы

1. Что такое фотоэпилепсия ?
2. Какие факторы являются причиной нарушения зрения?
3. Перечислите гигиенические рекомендации работы на компьютере.