

# Компьютер и использование его возможностей по максимуму

**Авторы:** группа учащихся 10 класса МОУ СОШ №99

Карпов Сергей

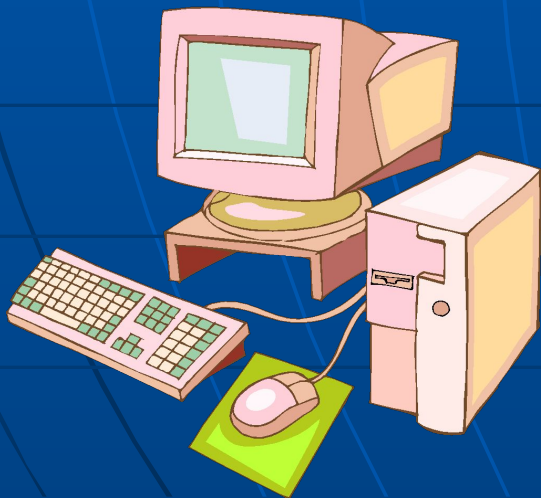
Петров Василий

Арапов Артем

Арабова Регина

Синельникова Татьяна

Мукаева Анастасия



# Цель исследования:

- Выяснить оптимальные условия работы на компьютере для использования его возможностей по максимуму без вреда для здоровья

## **Объект:**

- Учащийся и его здоровье

## **Гипотеза:**

- При создании оптимальных условий работы на компьютере не будет оказано вреда для здоровья

# Задачи исследования:

- разработать рекомендации для эффективного использования перерывов в работе за компьютером
- - найти информацию об возрастных ограничениях работы за компьютером
- - провести письменный опрос на тему: «Как использовать компьютер без вреда для здоровья»
- - обобщить и проанализировать полученную информацию
- - составить рекомендации по теме «Рекомендации использования компьютера без вреда для здоровья»

# 1 этап. Сбор информации

- Исследование нормативных документов и выявление общих рекомендаций для работы за компьютером



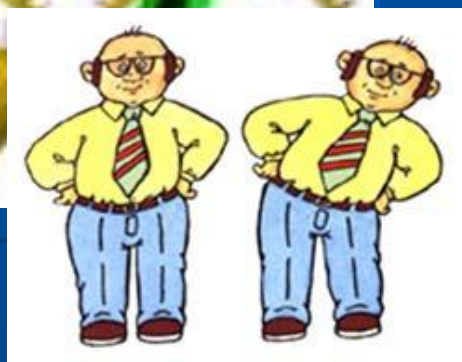
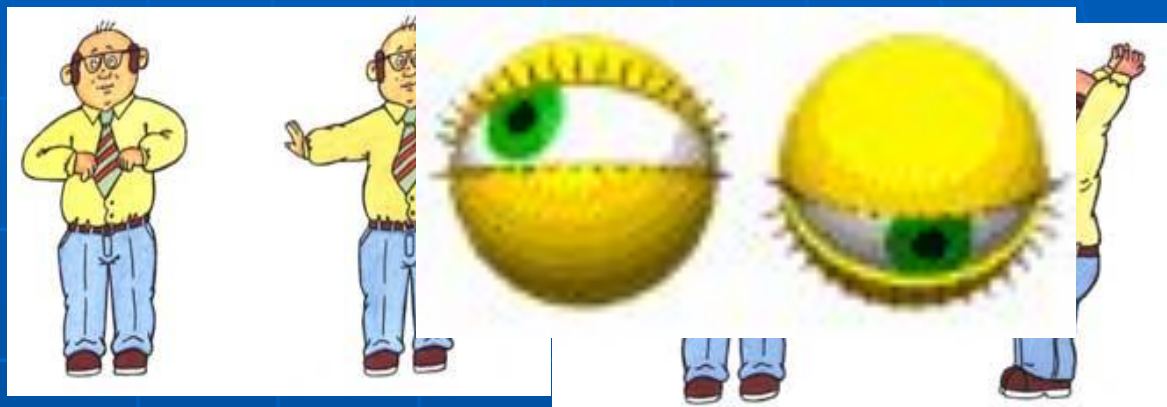
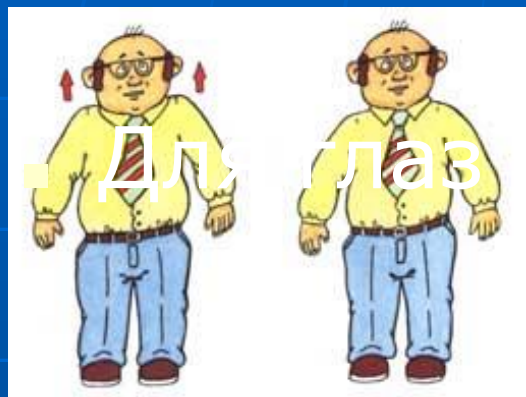
# 2 этап. Проведение исследования

Опрос учащихся

- О режиме работы на компьютере
- Требования физическим характеристикам компьютера
- Видах гимнастики
- Видах упражнений

# Гимнастика

## ■ Для тела

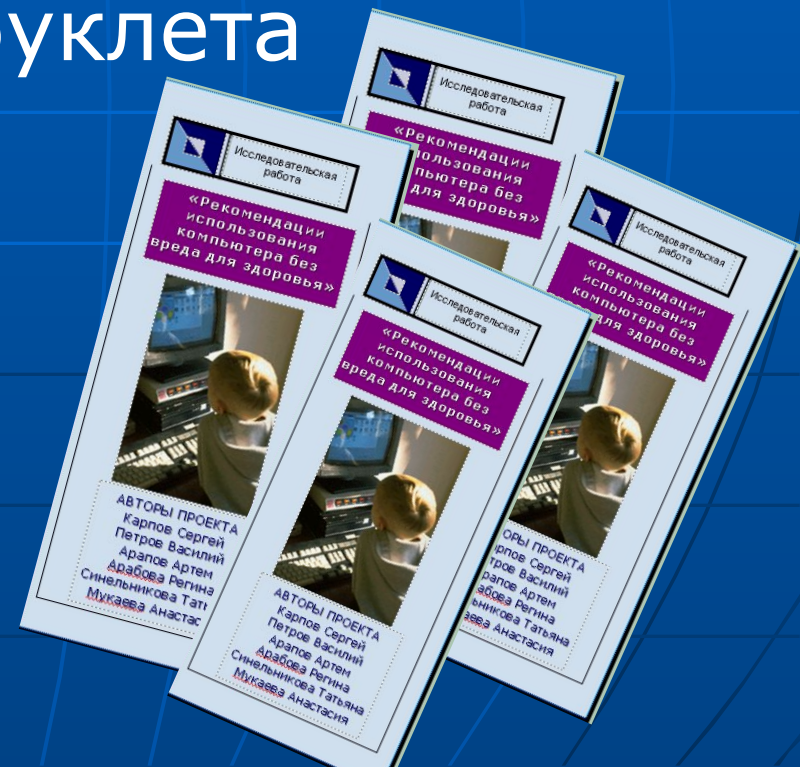


# Результаты опросника



# 3 этап. Подведение ИТОГОВ

- Оформление рекомендации по теме «Правила использования компьютера без вреда для здоровья» в форме буклета



# Вывод

Использование компьютера с соблюдением всех гигиенических и физических требований способствует наиболее эффективному его применению в любой сфере человеческой деятельности