Влияние компьютера на зрение

Авторы:
Балакова Валерия,
Мишина Анна,
Лифанова Юлия
учащиеся 9б класса
МОУ Мучкапской СОШ

Творческое название

Попробуем обойти стороной "компьютерный зрительный синдром"

Цель проекта:

- Выявить влияние компьютера на зрение человека

Задачи проекта:

- Проанализировать вред наносимый компьютером на глаза человека;
- Предложить рекомендации для сохранения здоровья при работе за ПК;
- Рассмотреть меры для уменьшения вреда, приносимого компьютером;
- Провести социологические исследования.

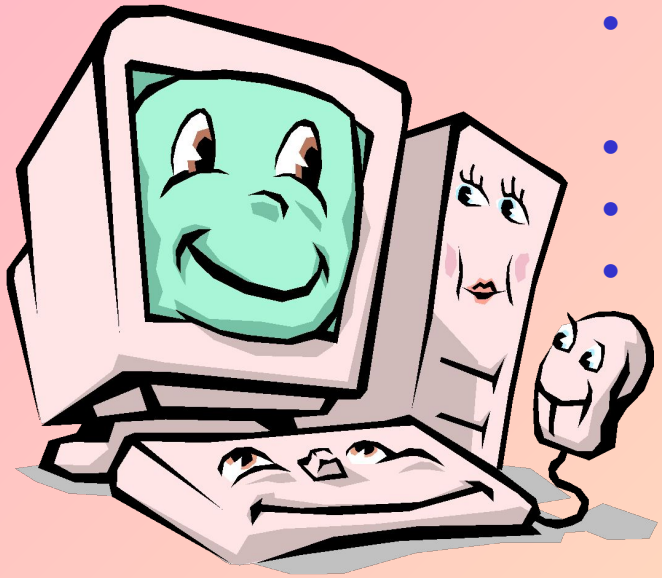
Гипотеза

Если компьютер действительно влияет на зрение, то восстановление и улучшение зрения – это реально?

Ход работы:

- Выявление влияния компьютера на зрение (Что такое КЗС)
- Установление причины возникновения КЗС
- Результаты анкетирования школьников
- Установление ответов на вопросы:
- Как защитить ваши глаза
- Упражнения, регулярная тренировка глаз
- Как снять усталость
- Основные правила
- Массаж для глаз

Препараты



Что такое компьютерный зрительный синдром?

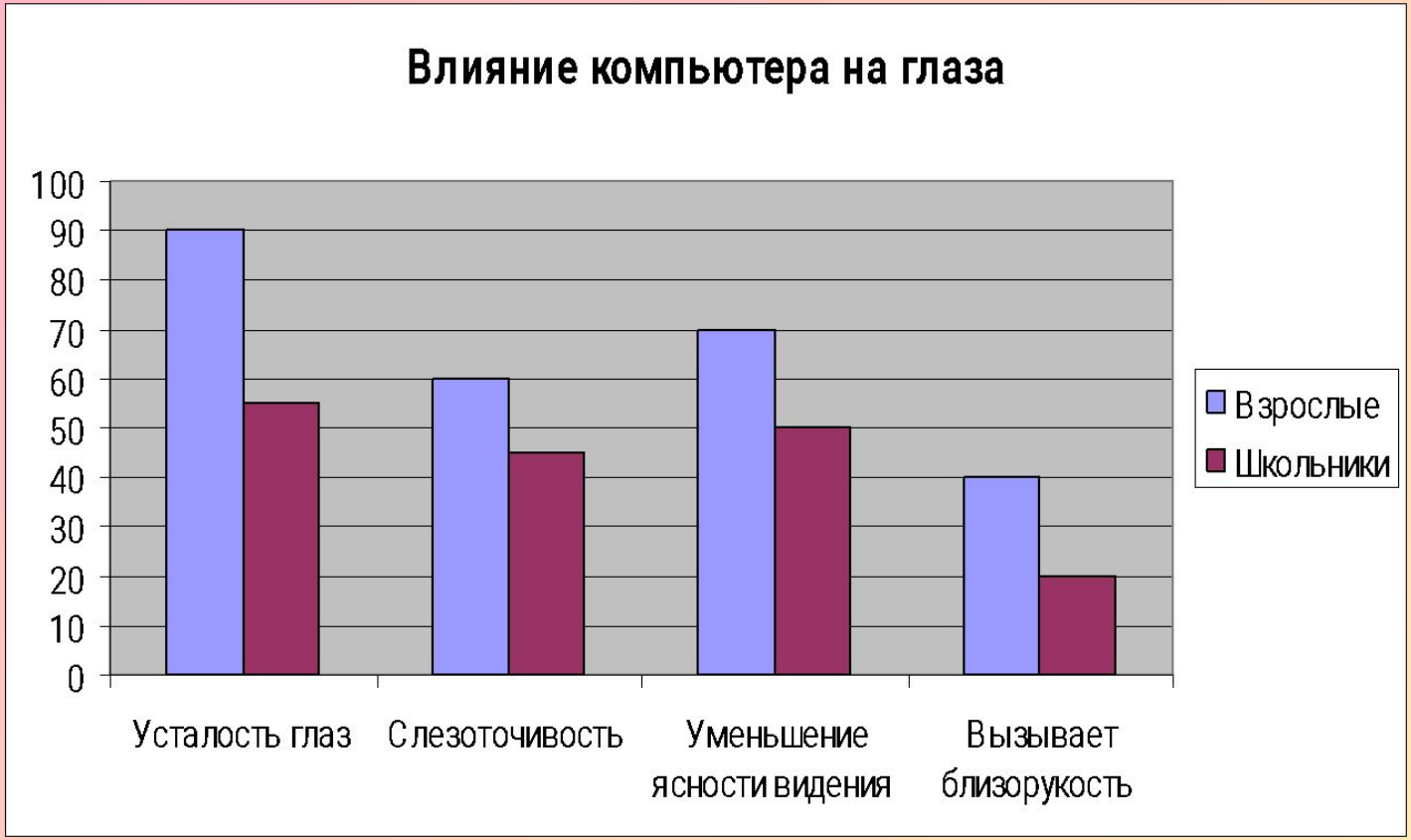
Работа на компьютере перегружает наши глаза. Если монитор невысокого качества и интерфейс используемых программ неудачный, то у пользователя ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения... Это явление получило название "компьютерный зрительный синдром".

Причины возникновения компьютерного зрительного синдрома

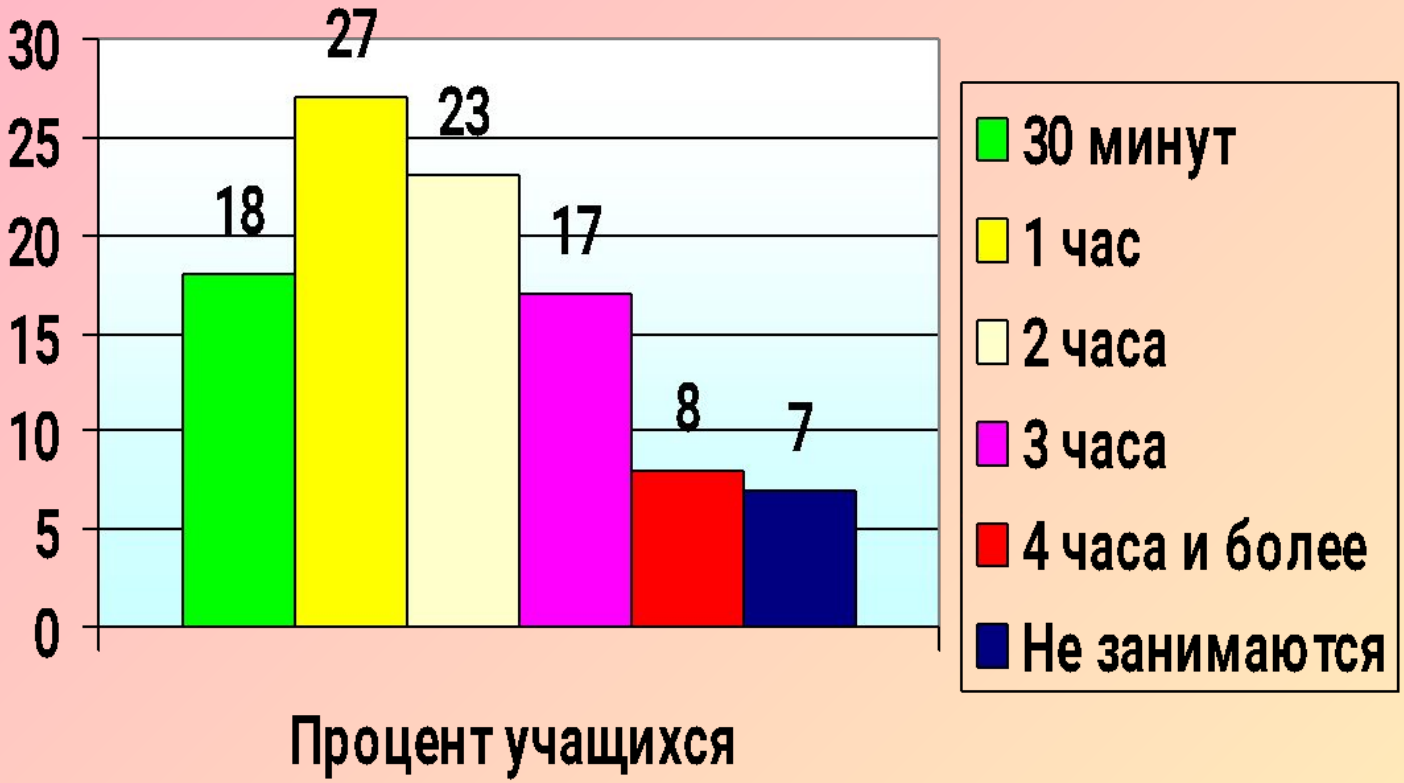
Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали чертежа - огромная нагрузка на глаза, ведь изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих.

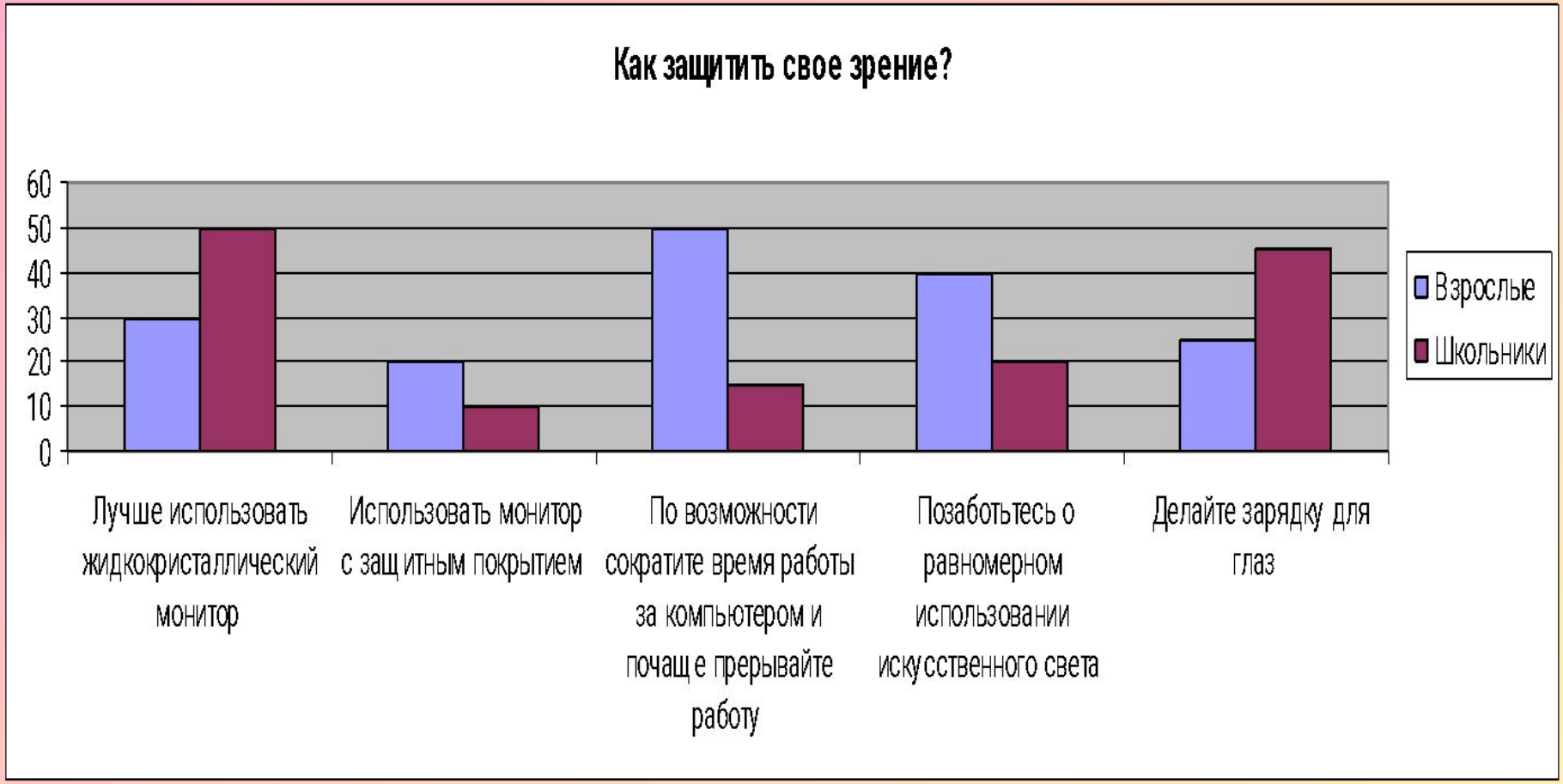
Вредит зрению некачественное программное обеспечение. Неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в программах плохо сказываются на зрении. Вносит свой вклад и неудачное расположение монитора, неправильная организация рабочего места.

Анкетирование



Сколько времени проводишь у компьютера?




Как защитить свое зрение?
60
50
40
30
20
10
0
Взрослые
Школьники
Лучше использовать жидкокристаллический монитор
Использовать монитор с защитным покрытием
По возможности сократите время работы за компьютером и почаще прерывайте работу
Позаботьтесь о равномерном использовании искусственного света
Делайте зарядку для глаз

Упражнения, регулярная тренировка глаз

Очень важны для сохранения и улучшения зрения, профилактики близорукости и других заболеваний глаз. Чтобы понять, как лучше тренировать зрение, давайте вспомним, как устроены наши глаза. Чтобы снять напряжение в глазах, неизбежное при работе за компьютером, необходимо:

- каждые 1-2 часа переключать зрение: смотрите вдаль 5-10 минут
- закрыть глаза для отдыха на 1-2 минуты
- проделать 4-5 простых упражнений, вовлекающих в работу большие группы мышц.
- Выполняйте упражнения для мышц глаз, шеи, спины, плечевого пояса. Для детей рекомендации те же, но перерывы нужно делать чаще и продолжительнее: детям 12-14 лет каждые 45 минут, а в 15-17 лет - каждый час, перерыв должен длиться не менее 15 минут.

Как снять усталость

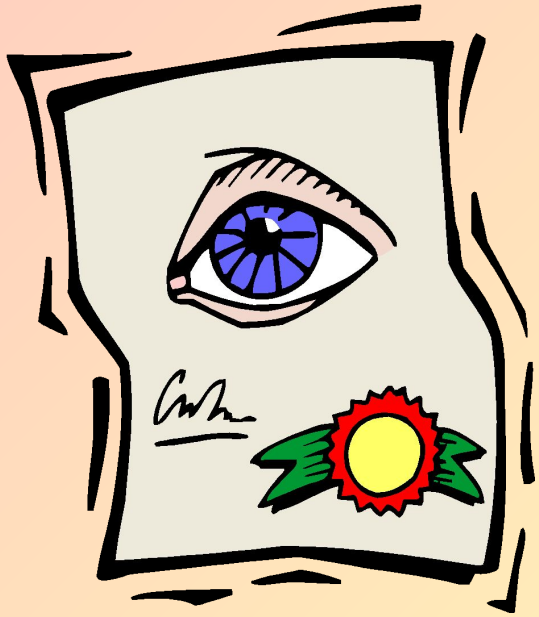
- **Снять усталость** помогают компрессы, промывания глаз черным и зеленым чаем, теплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки.
- Нужно беречь глаза от ультрафиолетового воздействия солнечных лучей.

Основные правила гигиены зрения

- Комфортное рабочее место.
  Оно должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.
- Специальное питание для глаз.
  Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогает шиповник (настой, отвар), клюква.

Какие препараты способны улучшить зрение.

- витамины (особенно комплексные поливитамины, в которых витамины сочетаются с микроэлементами: цинком, кальцием),
- препараты на основе черники.
- при заболеваниях глаз стоит раз в год принимать курс рыбьего жира.



Массаж глаз

Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз.

Вывод:

Согласно статистике, во всем мире каждый третий плохо видит. Если у вас **проблемы со зрением** (**близорукость** или **дальнозоркость**, **косоглазие** или **астигматизм**) и вы не хотите с этим мириться, знайте - **все в ваших руках**. Но учтите: зрение нарушалось медленно, и восстанавливаться оно будет медленно. Мы говорим не о хирургической, лазерной или контактной коррекции, а о **восстановлении** вашего собственного нормального **зрения естественным путем**. Чтобы испортить зрение, вы трудились не один год. Именно вы, а не доктор должны упорно работать для его исправления.

Здоровье надо заслужить.

Ресурсы

- http://comp-doctor.ru/index.php
- http://comp-doctor.ru/sovet/sovet.php
- http://comp-doctor.ru/articles/art.php
- www.linkexchange.ru/users.map
- Статьи в журнале «cool» №5,7,12 2003год
- Программно – методические материалы: Информатика. 7-11 кл. – М.: Дрофа, 2001
- Компьютер для детей. Энциклопедия. – М.: Аст-Пресс,2001