

ЗРЕНИЕ И КОМПЬЮТЕР



Руководитель: Долматова Марина Валентиновна

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: ИЗУЧИТЬ ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА
ЗРЕНИЕ ШКОЛЬНИКА.



ЗАДАЧИ:

- Выявить негативное влияние монитора на организм человека.
- Разработать комплекс упражнений «Гимнастика для органов зрения»
- Сформулировать основные советы для обучающихся, родителей, учителей при работе с компьютером.



- **Гипотеза:** длительная работа за компьютером влияет на зрение человека. При помощи специальных правил и упражнений можно сохранить остроту зрения

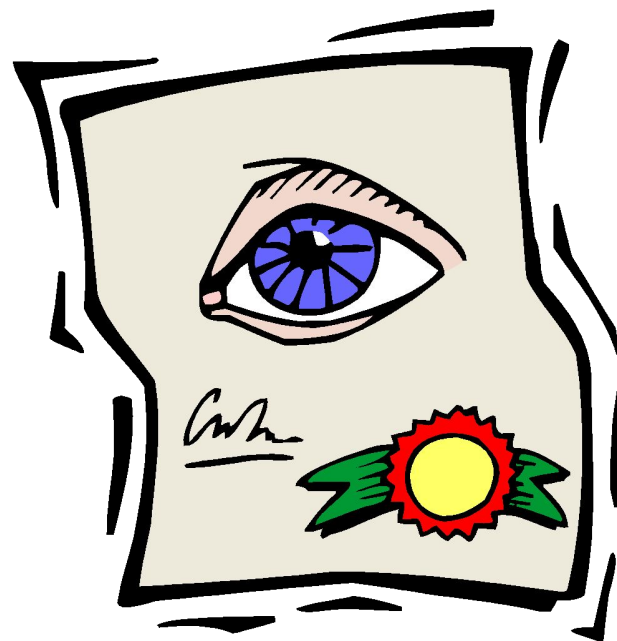
Упражнения для глаз(Методика Аветисова)

- Закройте глаза и расслабьтесь. Теперь откройте веки. Сделайте небольшую паузу.
- Поморгайте 15-20 секунд.
- Закройте глаза и легко надавите на веки. Повторите 4 раза.
- Закройте глаза и легко надавите на надбровные дуги. Также повторите действие 3-4 раза.



ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- Сидячее положение в течение длительного времени;
- Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- Стресс при потере информации.
- Интернет – зависимость
- Нагрузка на психику.



ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ



- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера.
- Прогоулял школу – сидел за компьютером.
- Приходит домой, и сразу к компьютеру.
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
- Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался.
- Он конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.



ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ



□ Сколько времени вы проводите за компьютером?



Выводы по результатам исследований.

- Культ здоровья не вошел в нашу жизнь в должной мере;
- 28% опрошенных проводит за компьютером от 1 до 3 часов и это цифра растет;
- Зависимыми от компьютера себя считает приблизительно 20% опрошенных.
- Основными причинами появления «компьютерных» заболеваний являются: непрерывная работа за ПК в течение длительного времени (более часа), неудовлетворительные условия работы (плохое освещение), а также не выполнение профилактических мероприятий (перерывы в работе, гимнастика для глаз и физкультурные минутки).

□ Правила гигиены зрения

- ограничьте время работы за компьютером;
- делайте обязательные паузы во время работы;
- правильно организуйте рабочее место;
- приобретите специальные очки с компьютерным спектральным фильтром;

□ Время работы за ПК по нормам СанПиНа.

- 5-6 лет ⇒ 10 минут
- 1-4 класс ⇒ 15 минут
- 5-7 класс ⇒ 20 минут
- 8-9 класс ⇒ 25 минут

10-11 класс ⇒ 50 минут (с перерывом 15 мин.)

- Взрослые ⇒ не более 2 часов

