

Компьютер и здоровье глаз

Автор: Вялова Лариса
Владимировна

Гипотеза: компьютер и здоровье глаз совместимы



**Цель: сформировать
заинтересованное отношение детей
к проблеме сохранения зрения при
общении с компьютером.**

Задачи проекта:

- исследовать влияние компьютера на зрение;**
- провести мониторинг учащихся 4 класса о влиянии компьютера на зрение;**
- помочь одноклассникам сохранить зрение при общении с компьютером;**

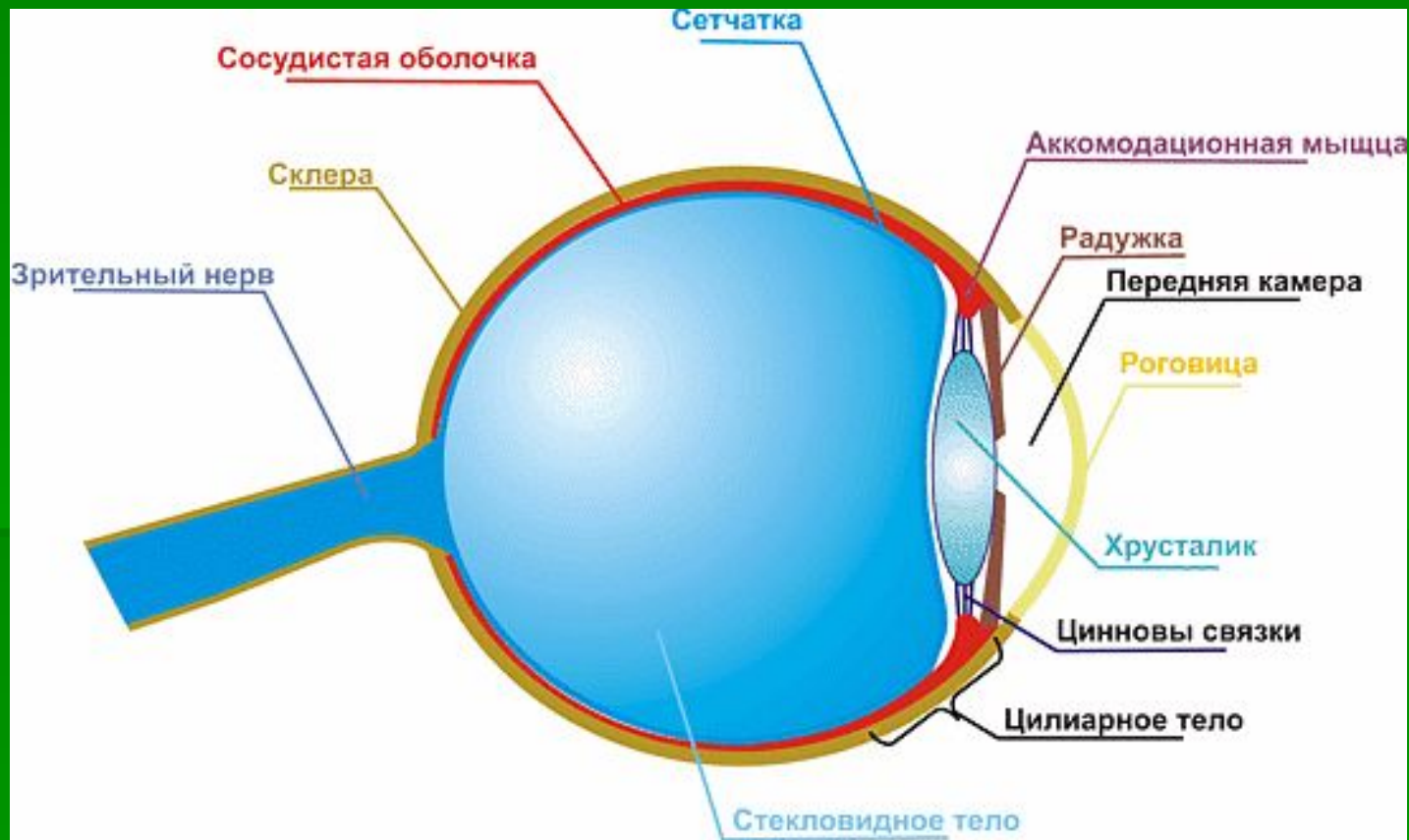
Вопросы проекта:

**Как общение с компьютером
влияет на зрение?**

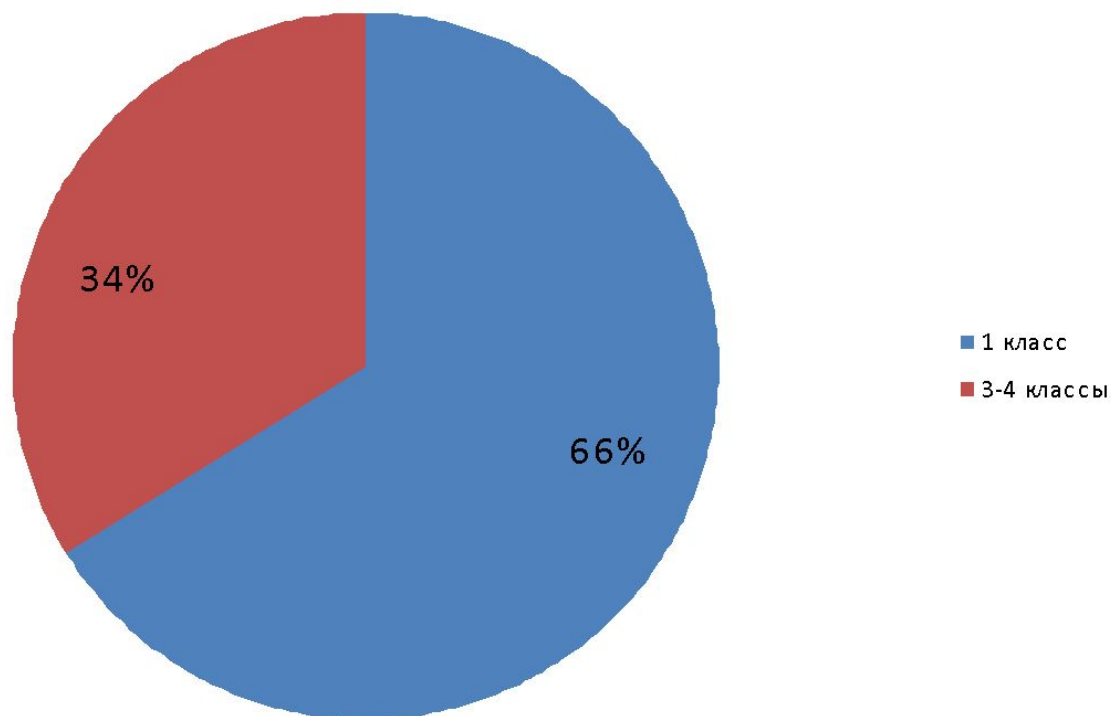
**Каким образом можно помочь
учащимся не навредить
зрению при общении с
компьютером?**

Предполагаемый результат :
повышение интереса
одноклассников к проблеме
профилактики нарушения зрения
при общении с компьютером;
ответственное отношение к
своему здоровью;
соблюдение правил сохранения
зрения.

Строение глаза



Обеспечение одноклассников компьютерами дома



Динамика состояния зрения учащихся **4** класса Козихинской СОШ ,
Ордынского района ,Новосибирской области **(2005-2008 г.г.)**

Зрение%	2005г	%	2008г	%
100%	5ч.	83%	4ч.	66%
50%	1ч.	17%	1ч.	17%
90%	—	—	1ч.	17%

Итоги проекта

ГЛАЗКИНА ЗАРЯДКА

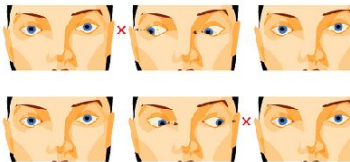
Вышли глазки на зарядку.
Выполняем по порядку
Мы движения простые,
Всем нам очень нужные.



Посмотри-ка вверх и вниз,
Делай дружно, не ленись!



Посмотрели влево, вправо-
Получается на славу!



Во все стороны глядели,



Покрутили, повертели



И работать захотели!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ГЛАЗ ОБЩЕНИЯ С КОМПЬЮТЕРОМ

- 1.Используй современные ЖК- мониторы.
- 2.Соблюдай расстояние от глаз до монитора (50 см)
- 3.Экран должен быть расположен ниже уровня глаз.
- 4.Соблюдай естественное освещение монитора слева.
- 5.Ограничивай время работы за компьютером до 2 часов, делай перерыв через каждые 20 минут.
- 6.Рабочее место должно быть обустроено правильно: компьютерный стол и стул со спинкой.
- 7.При длительной работе выполняй разминку для глаз.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !

