



Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет

Презентацию подготовила
Ванюшина О.А., учитель
математики и информатики
МБОУ «Ерцевская СШ».

Уро

Экранное изображение отличается от естественного тем, что оно:

1. самосветящееся, а не отражённое;
2. имеет значительно меньший контраст;
3. не непрерывное, а состоит из дискретных точек – пикселей;
4. мерцающее, т.е. точки с определённой частотой зажигаются и гаснут;
5. не имеет чётких границ (как на бумаге).



Проблемы людей, проводящих большую часть рабочего времени за экраном монитора, можно разделить на две группы: *«зрительные»* и *«глазные»*.



К *«зрительным»* проблемам относятся:

- затуманивание зрения (снижение остроты зрения);
- замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
- двоение предметов;
- Быстрое утомление при чтении.



К «*глазным*»

проблемам относятся:

- жжение в глазах;
- чувство «песка» под веками;
- боли в области глазниц и лба;
- боли при движении глаз;
- покраснение глазных яблок.



Профилактика зрительного напряжения.

Упражнение 1.

Ладони положить на колени, глядя прямо перед собой. Глаза направить максимально влево и вниз и, не моргая, смотреть так до усталости, выделения слёз или сильного желания моргнуть. Медленно сделайте полный вдох, выдох, после чего скосить глаза, как указано выше, и задержать их в том положении на максимальной паузе. До вдоха глаза вернуть в исходное положение. Выполнить один раз.



Комплекс упражнений для улучшения зрения.

1. Горизонтальные движения глаз вправо-влево.
2. Движение глазами вертикально вверх-вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него, глаза легко «соединятся».
7. Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, царапину на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удалённые предметы.



Комплекс упражнений для профилактики близорукости.

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперёд, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
4. Руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы руки опустить (выдох).



Комплекс упражнений для снятия усталости глаз.

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторите 10-12 раз.
3. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмёрку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.

