

Тема:

Влияние компьютера на знания человека

Педагог дополнительного образования
Каклюгина Анна Александровна

Цель:

- Изучить влияние компьютера на зрение человека;
- Познакомиться с санитарными правилами и нормами СанПиН.

Задачи

- Изучить специфику нарушения зрения;
- Изложить основные правила гигиены зрения;
- Описать упражнения для тренировки глаз.

При работе на компьютере человек имеет дело с активной зрительной нагрузкой

Рассматривает картинку на дисплее, считывает конкретные данные, символы, графики, читает текст, постоянно сосредоточен, так как принимает решения, от которых зависит его работа. Глаза человека, сидящего за компьютером, должны перефокусироваться 15 - 20 тыс. раз в течение дня.



В чем выражается зрительное утомление?

- Затуманивание зрения;
- Трудности при переносе взгляда с ближних на дальние предметы и наоборот;
- Кажущееся изменение окраски предметов, их двоение;
- Неприятные ощущения в области глаз – чувство жжения, «песка», покраснение век.

Длительная работа за экраном компьютера

**Провоцирует
появление
близорукости**

**Дополнительная
нагрузка на
глазную мышцу**





Основные правила гигиены зрения

- Комфортное рабочее место
- Специальное питание для глаз
- Препараты для улучшения зрения
- Гимнастика для глаз
- Снятие усталости,
предотвращение болезни глаз
- Очки с компьютерным
спектральным фильтром



Тренировка глаз

Чтобы снять напряжение глаз, необходимо:

- Каждые 1-2 часа переключать зрение:
- Смотрите в даль 5-10 минут;
- Закройте глаза для отдыха на 1-2 минуты;
- Прodelать 4-5 простых упражнений,
- вовлекающих в работу большие группы мышц;
- Выполняйте упражнения для мышц глаз,
- шеи, спины, плечевого пояса.

Детям 12-14 лет каждые 45 минут, а 15-17 лет каждый час, перерыв должен длиться не менее 15 минут.

Комплекс упражнений для глаз

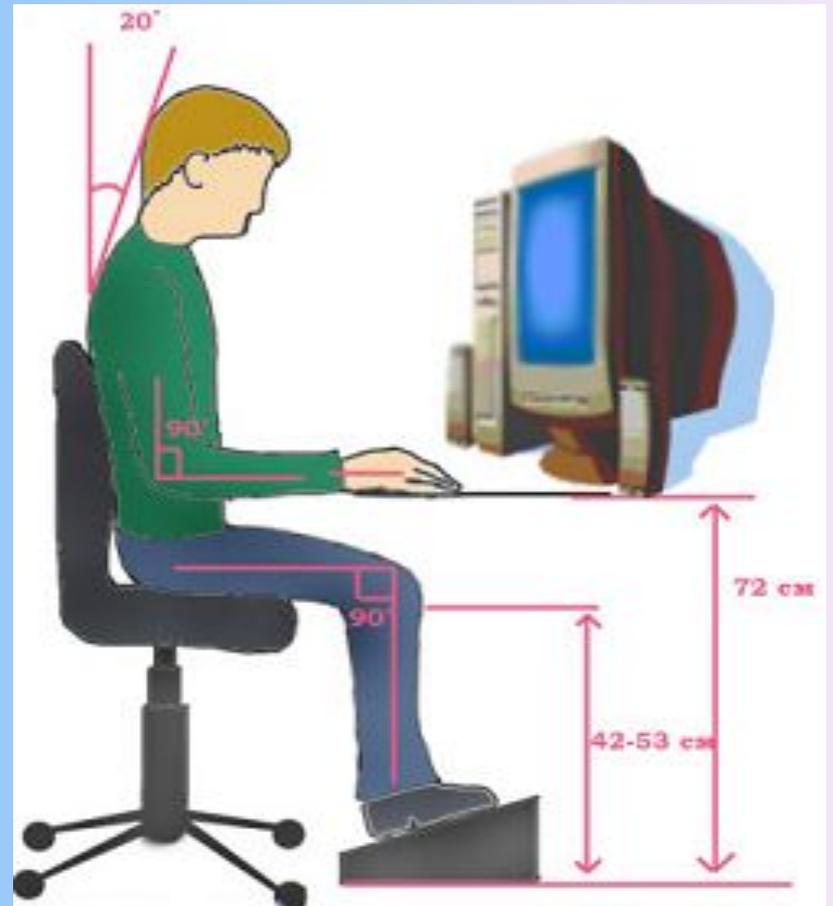
- 1. Голову держите прямо, не запрокидывайте. Взгляд направлен вверх (в потолок), а теперь глаза вниз, вверх. Повторить 4-5 раз.**
- 2. Посмотреть влево: глаза смотрят на стену
Посмотреть вправо глаза смотрят на другую стену. Повторить 4-5 раз.**
- 3. Не поворачивая головы, глазами плавно описать восьмерку или знак бесконечности. Несколько раз в одну и несколько раз в другую. Стараться чаще моргать. Повторите 3-4 раза.**

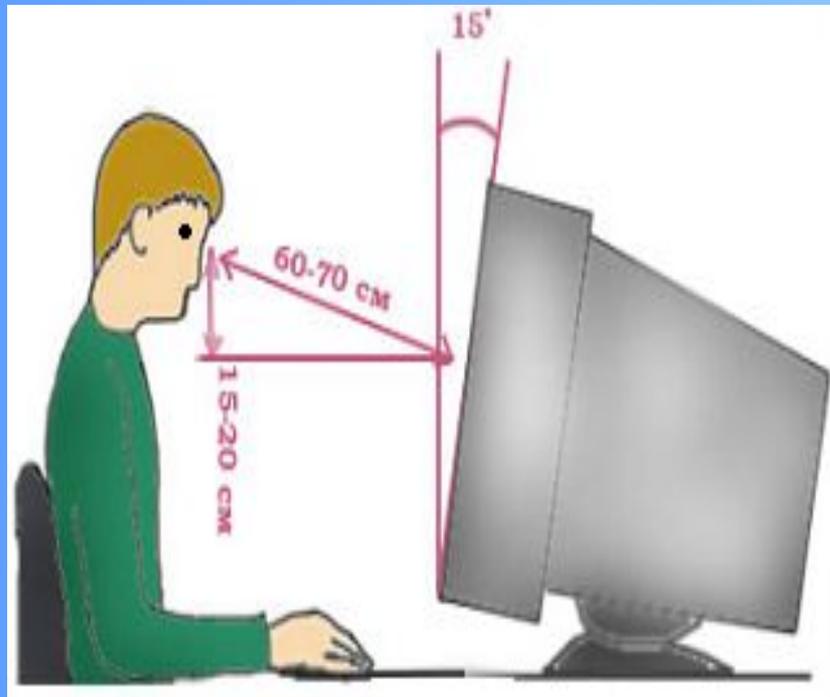
Продолжительность работы

- 5-6 лет \Rightarrow 10 минут
- 1-4 класс \Rightarrow 15 минут
- 5-7 класс \Rightarrow 20 минут
- 8-9 класс \Rightarrow 25 минут
- 10-11 класс \Rightarrow 50 минут (с перерывом 15 мин.)
- Взрослые \Rightarrow не более 2 часов



Располагайте компьютер на специальных компьютерных столиках. Пользуйтесь высоким вращающимся стулом с удобной спинкой.





Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60 - 70 см на 20 градусов ниже уровня глаз.



Через каждые 15 - 20 минут работы за компьютером следует делать перерыв. Во время этих перерывов не стоит читать или смотреть телевизор. Общая продолжительность работы не должна превышать в день:

- а) 20 – 30 мин (дети до 10 лет)**
- б) 1- час (10 – 18 лет)**
- в) 2 час (старше 18 лет).**



Чтобы компьютер Вам не навредил

Отдыхайте!

Расслабляйтесь!

Двигайтесь!



Берегите своё зрение!