

ПРЕКРАСНО ВИДЕТЬ - ПРЕКРАСНО

(Из цикла – «Здоровый образ жизни»)

Работу выполнила: Копосова
Татьяна
Борисовна,
учитель биологии
ГОО СОШ №423
Кронштадтского р-на
г. Санкт-Петербург

ФАКТОРЫ, ОСЛАБЛЯЮЩИЕ НАДЕЖНОСТЬ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА:

- ❑ Неправильная организация учебных занятий при чтении и письме.



- ❑ Длительный просмотр TV передач.

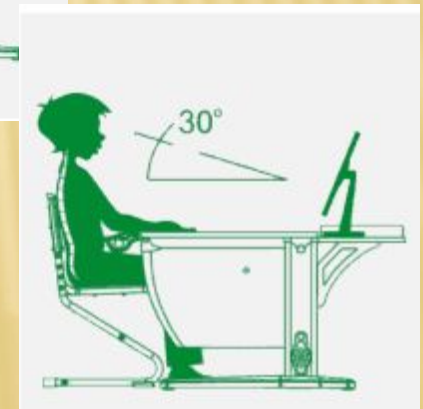


- ❑ Работа на компьютере.



ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ ЧТЕНИИ И ПИСЬМЕ.

Правильно оборудовать рабочее место ученика.



ФОТОЭПИЛЕПСИЯ – КАК РЕЗУЛЬТАТ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРОСМОТРА TV ПЕРЕДАЧ.

Фотоэпилепсия - особая форма нарушений функций нервной системы.

Симптомы : судорожные припадки и даже потеря сознания

Причины возникновения:

1. Световые эффекты дискотек;
2. Длительный просмотр видео;
3. Компьютерные игры.



ПРИ ПРОСМОТРЕ TV ПЕРЕДАЧ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- **Младшие школьники: не более 2 – 3 раз в неделю
до 60 мин.**
- **Старшин школьники: до 1,5 час. С обязательными перерывами.**
- **TV приемник располагать на расстоянии 2 -3 м
на уровне глаз.**

РАБОТА НА КОМПЬЮТЕРЕ.

Нагрузки:

- ❑ Эмоционально-психические;
- ❑ Зрительные;
- ❑ Статические (длительное сидение в определенной позе);
- ❑ Электромагнитные и электростатические поля;
- ❑ Инфракрасное, ультрафиолетовое и мягкое рентгеновское излучение.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- ❑ Размер экрана монитора по диагонали должен быть не менее **31** см;
- ❑ Экран должен быть с фильтром для снижения излучения;
- ❑ Темное изображение на светлом фоне должно быть четким;
- ❑ Оптимальным считается расстояние до монитора **60 – 70** см при уровне глаз на центре экрана;
- ❑ Лучше использовать не слишком яркое освещение;
- ❑ Длительность работы на компьютере должна составлять в 8 – 9 классе **25** мин.



ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НЕОБХОДИМО:

1. Помнить перечисленные рекомендации.
2. Соблюдать режим дня.

