

Исследовательская работа



http://

@

www

internet

Влияние компьютера на здоровье учащихся

Выполнила: Солдатова Анна
Руководитель: Кострикина Л.В.

Цель работы:

Исследовать влияние компьютера на здоровье учащихся



Гипотеза

Компьютер отрицательно влияет на здоровье учащихся, особенно в том случае, если не соблюдать санитарно – гигиенические требования работы с компьютером.

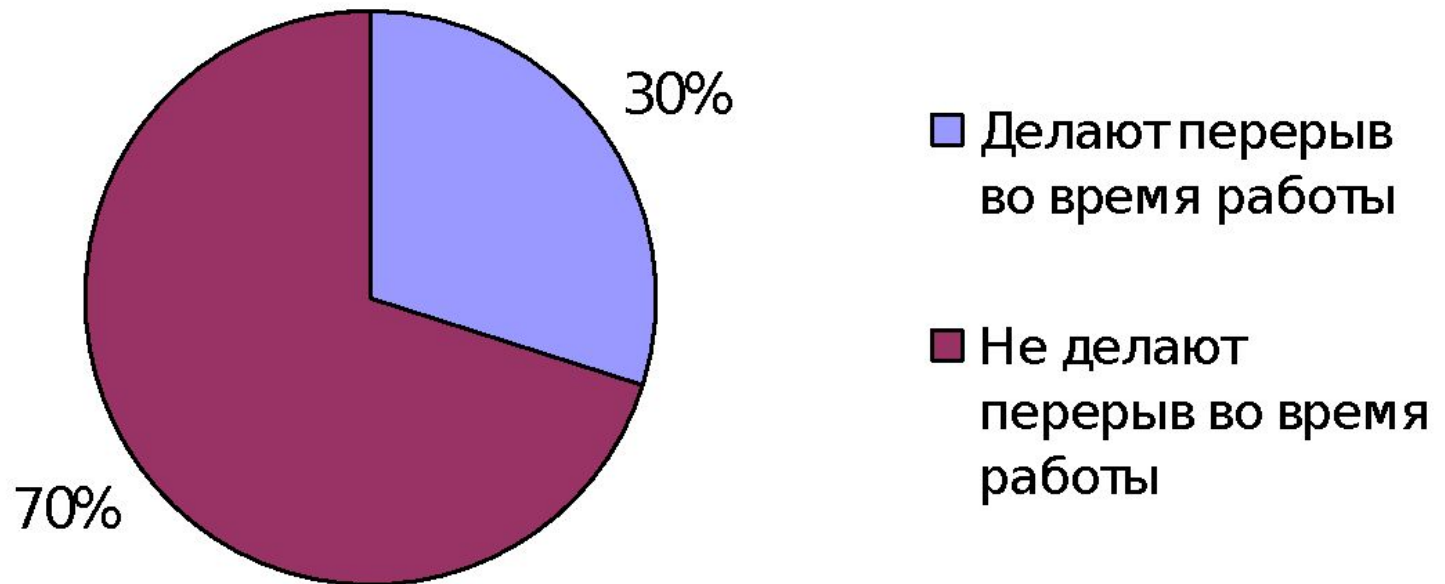


Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

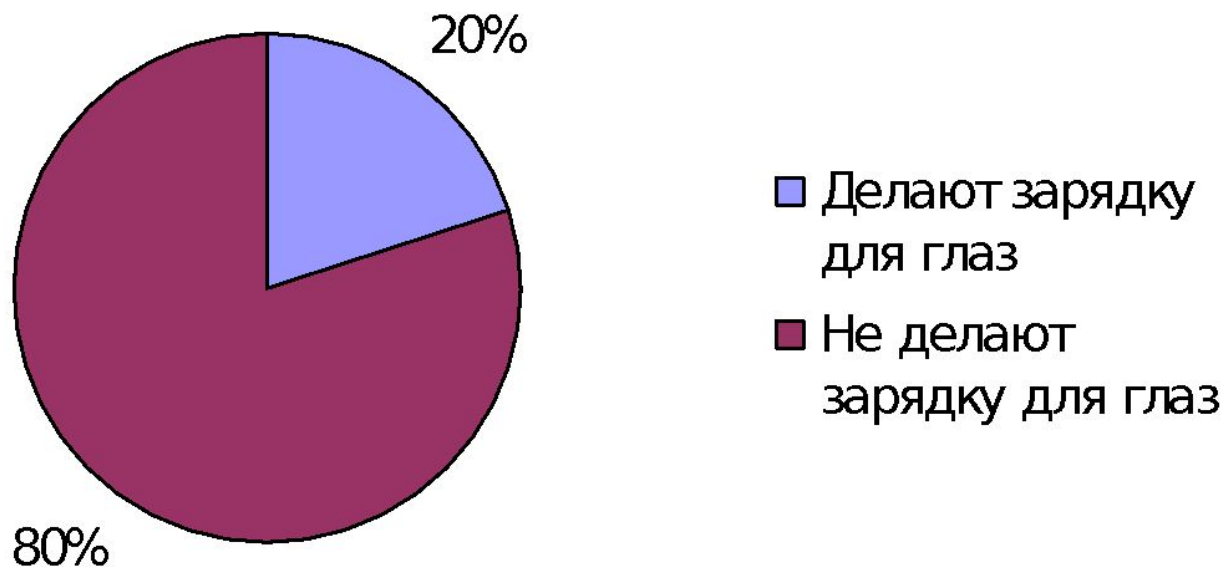
- повышенная нагрузка на зрение;
- электромагнитное излучение;
- сидячее положение в течение длительного времени;
- перегрузка суставов кистей;
- компьютер - серьезный источник аллергенов
- влияние компьютера на психическое здоровье



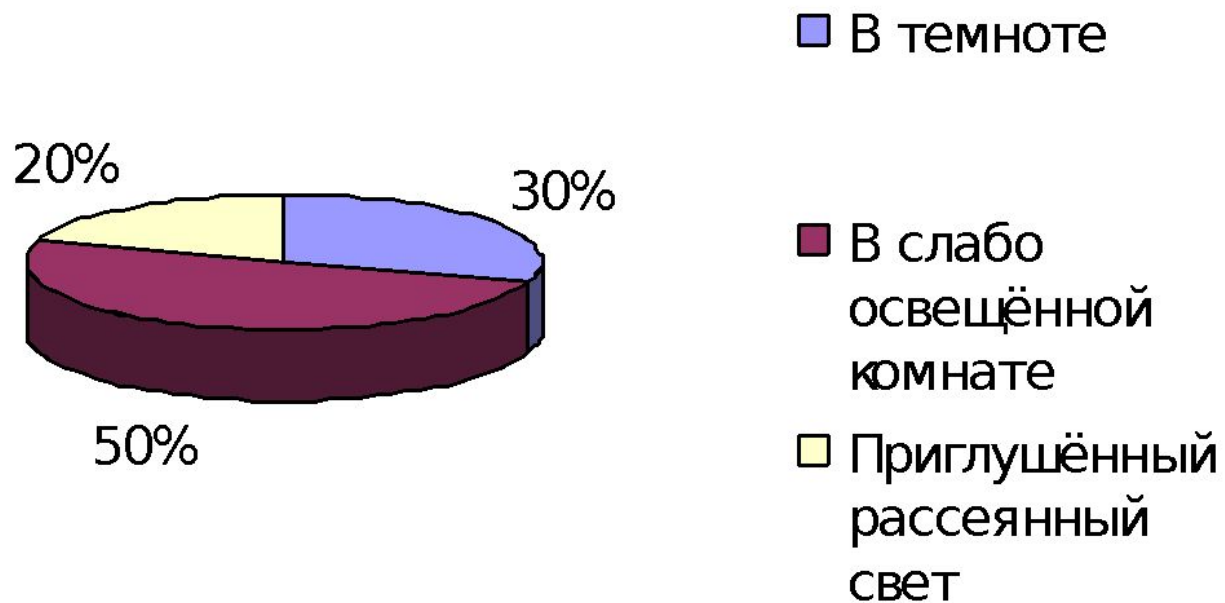
Перерыв во время работы за компьютером



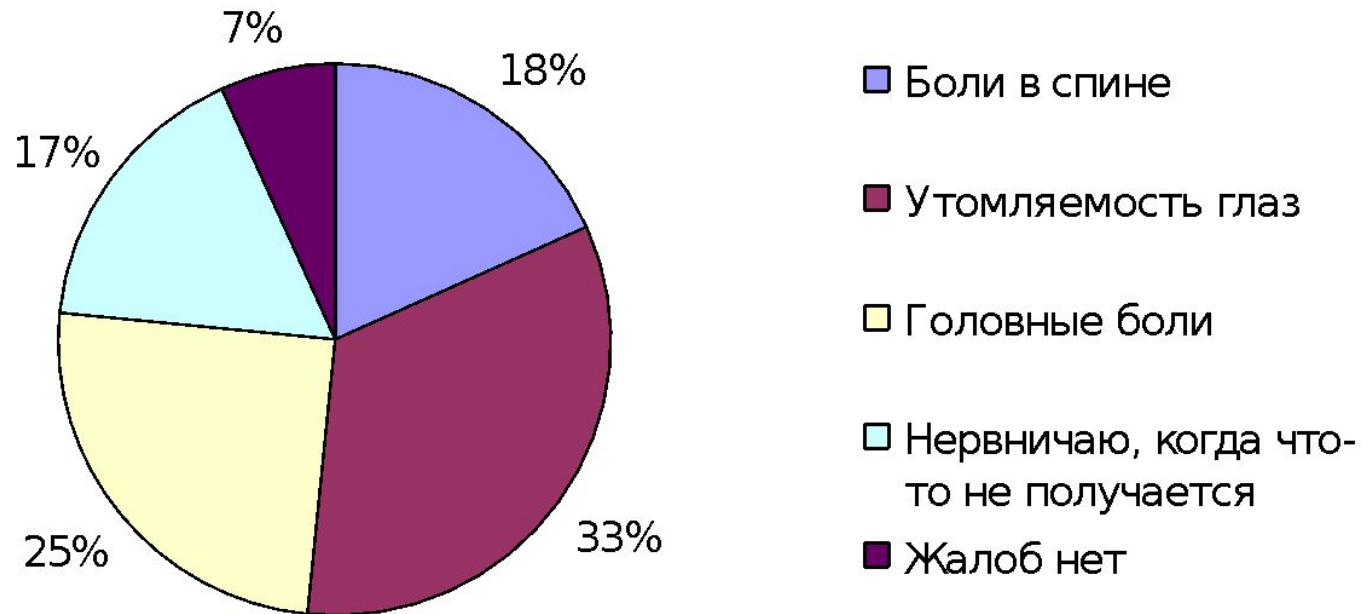
Зарядка для глаз



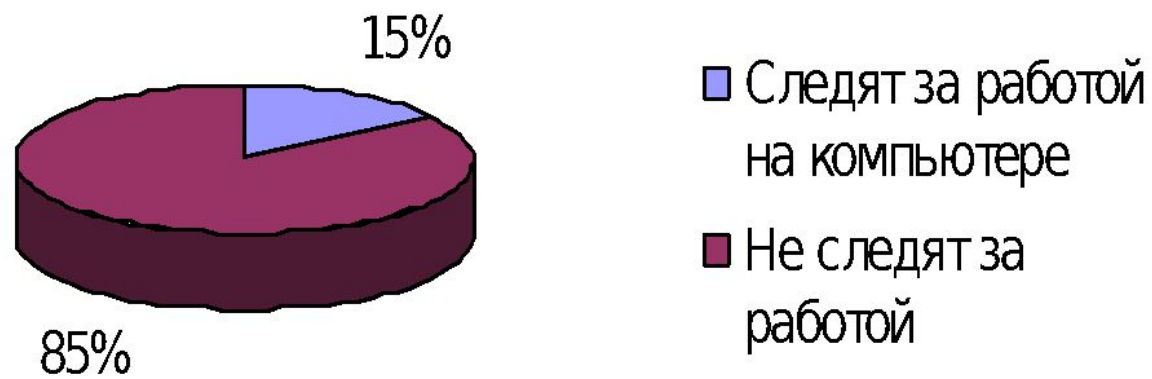
Освещение при работе на компьютере



Жалобы, возникающие при работе на компьютере



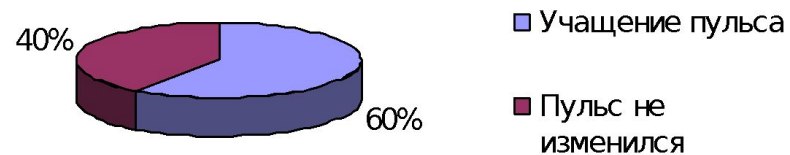
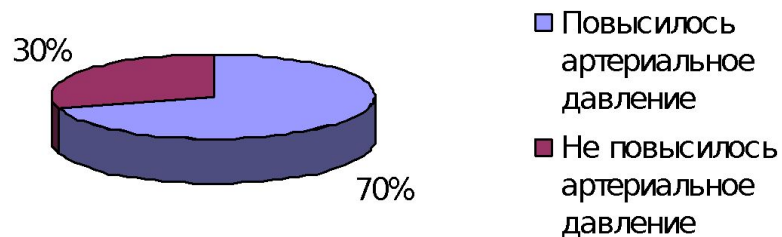
Контроль родителей за работой на компьютере



Компьютерная игра

Количество испытуемых – 10, учащиеся 10 «А» класса (мальчики)


Время, отведённое на игру – 25 минут



Рабочее место



- **Идеальный вариант освещения - приглушенный рассеянный свет;**
- **Экран монитора должен быть абсолютно чистым;**
- **Монитор и клавиатура должны быть расположены на столе прямо;**
- **Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз;**
- **Экран монитора должен быть удален от глаз на 50-60 см;**
- **Уровень электромагнитного излучения сбоку и сзади монитора выше, чем спереди, поэтому лучше установить компьютер в углу комнаты**
- **Делайте чаще влажную уборку комнаты, где работает компьютер, проветривайте её;**



**Успешного вам пользования
компьютером и крепкого
здоровья!**

Берегите себя!

