

# 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.**

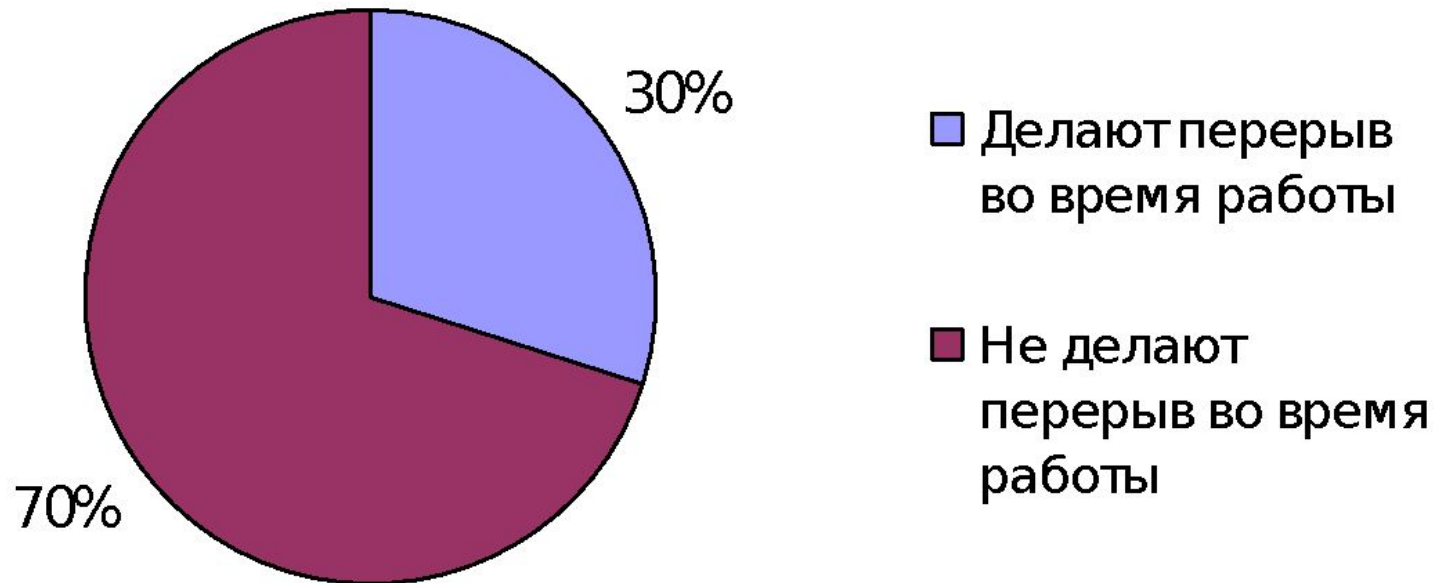


# Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

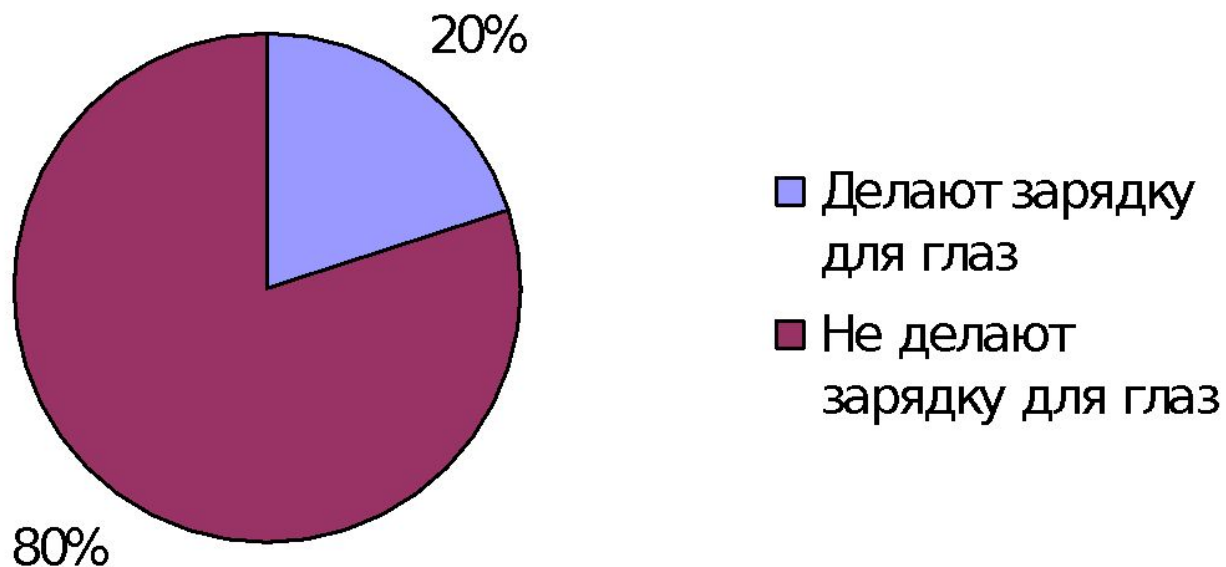
- повышенная нагрузка на зрение;
- электромагнитное излучение;
- сидячее положение в течение длительного времени;
- перегрузка суставов кистей;
- компьютер - серьезный источник аллергенов
- влияние компьютера на психическое здоровье



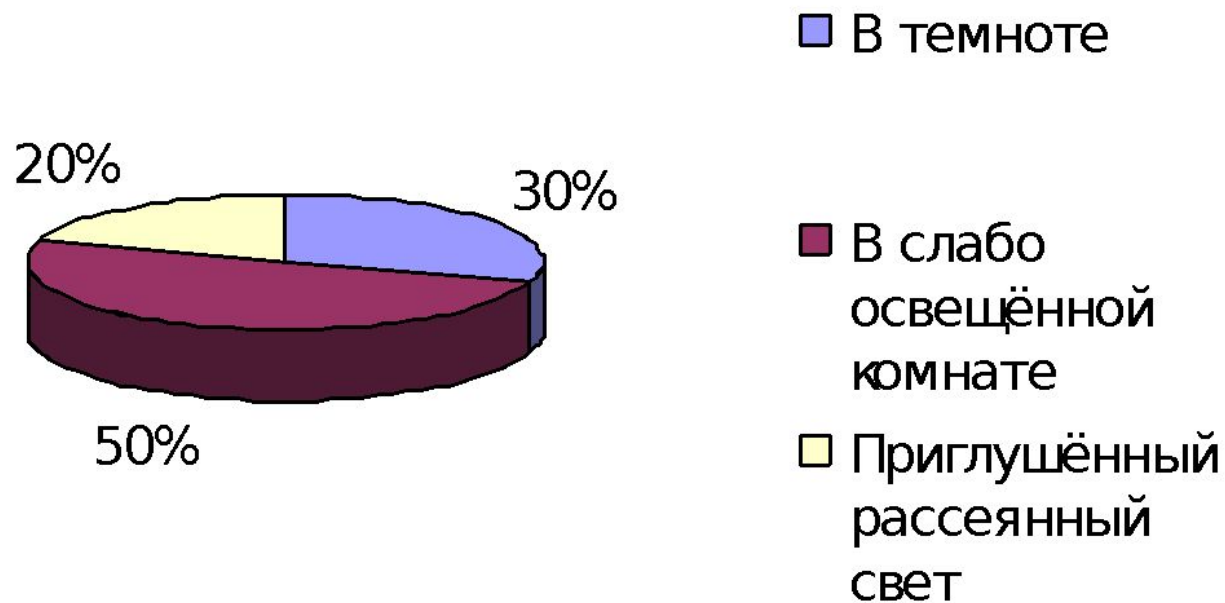
# Перерыв во время работы за компьютером



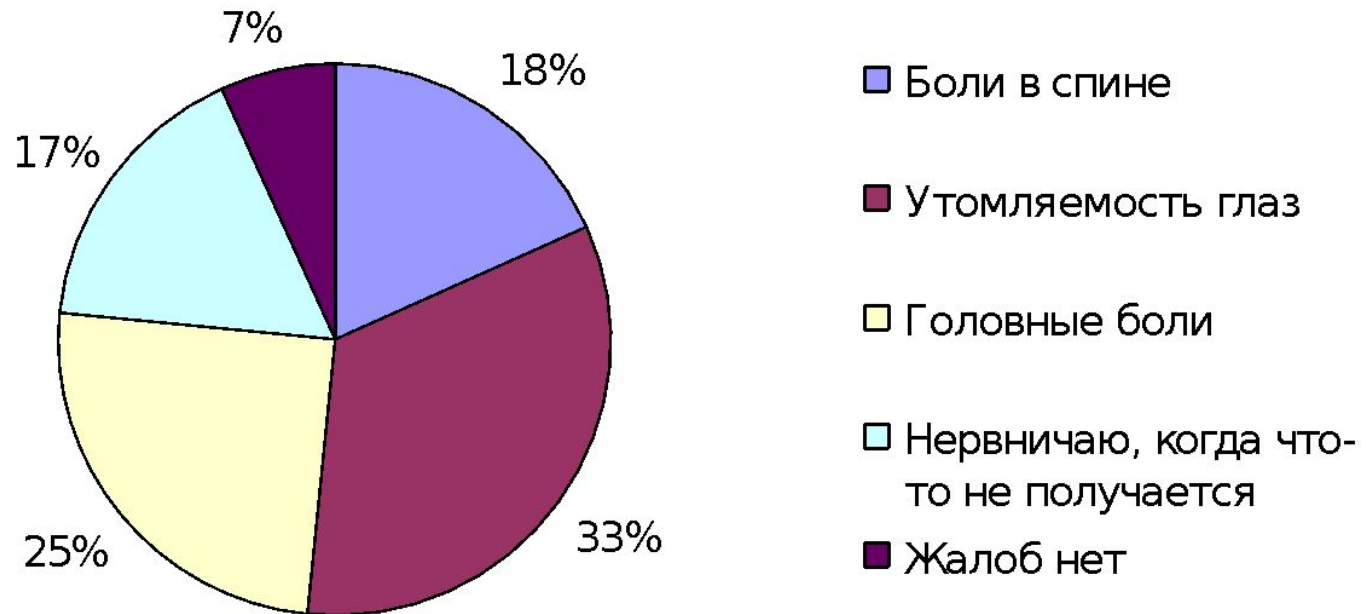
# Зарядка для глаз



# Освещение при работе на компьютере

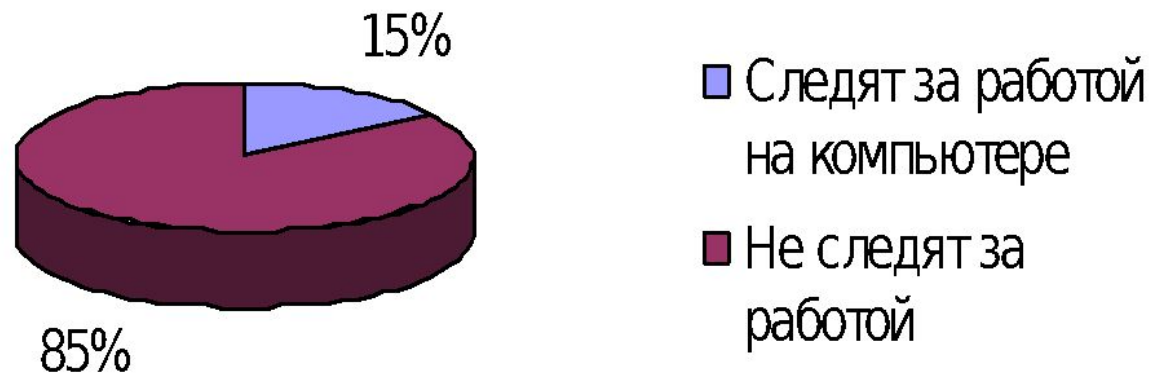


# Жалобы, возникающие при работе на компьютере





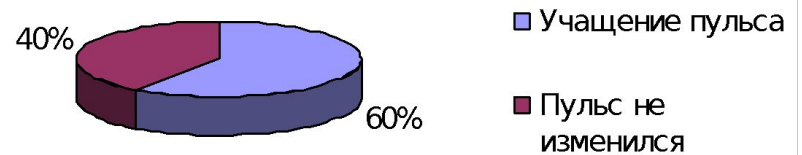
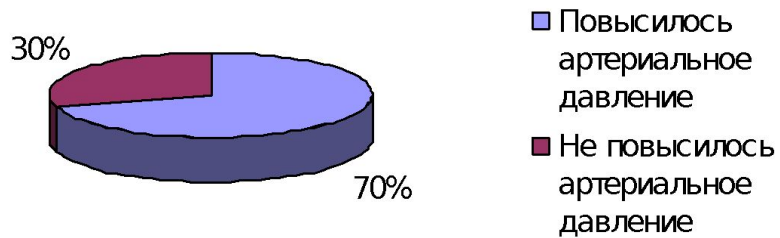
# Контроль родителей за работой на компьютере



# 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!**

