

# Компьютер и здоровье глаз

Автор: Вялова Лариса  
Владимировна

# Гипотеза: компьютер и здоровье глаз совместимы



**Цель: сформировать  
заинтересованное отношение детей  
к проблеме сохранения зрения при  
общении с компьютером.**

## **Задачи проекта:**

**исследовать влияние компьютера на зрение;**

**провести мониторинг учащихся 4 класса о влиянии компьютера на зрение;**

**помочь одноклассникам сохранить зрение при общении с компьютером;**

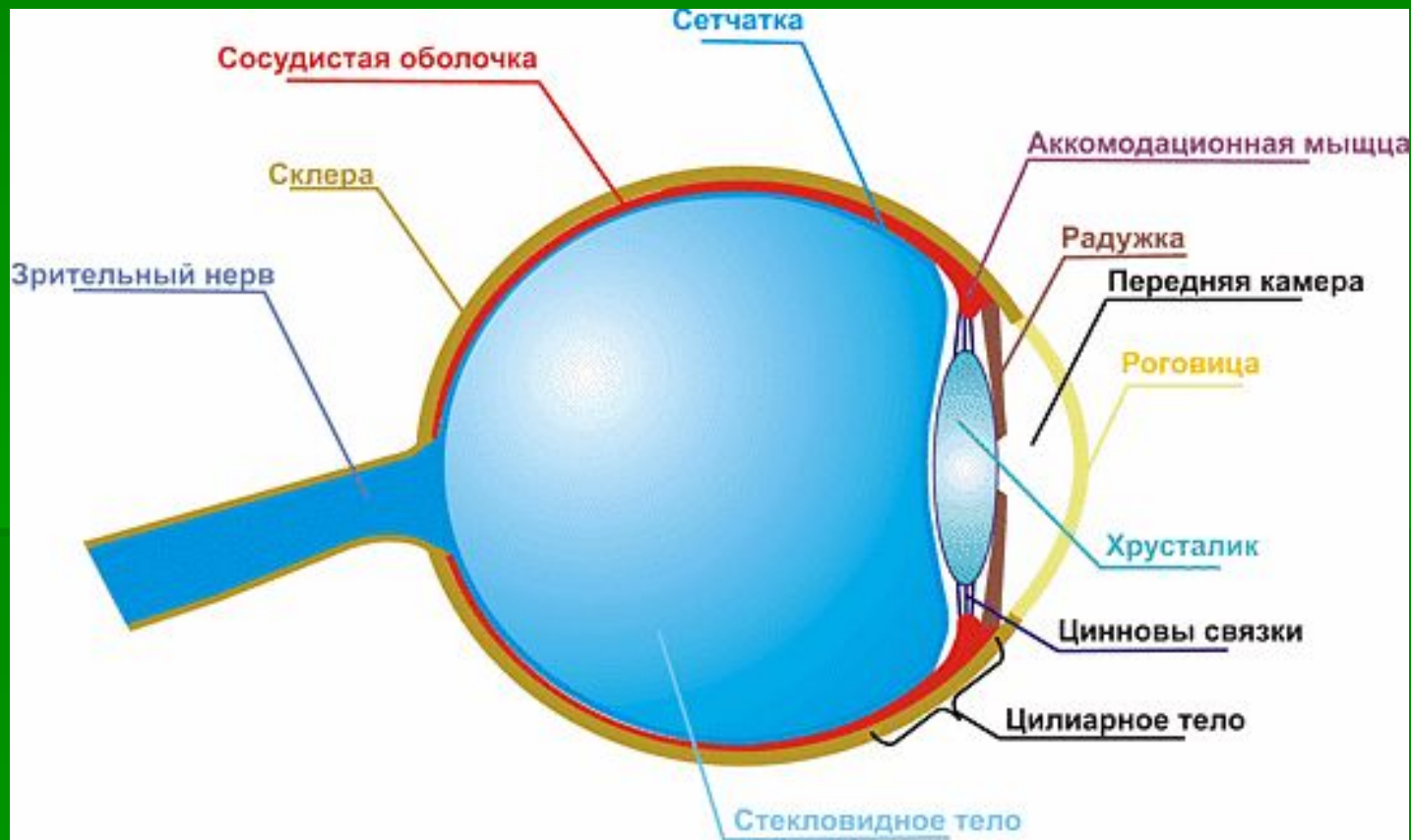
**Вопросы проекта:**

**Как общение с компьютером  
влияет на зрение?**

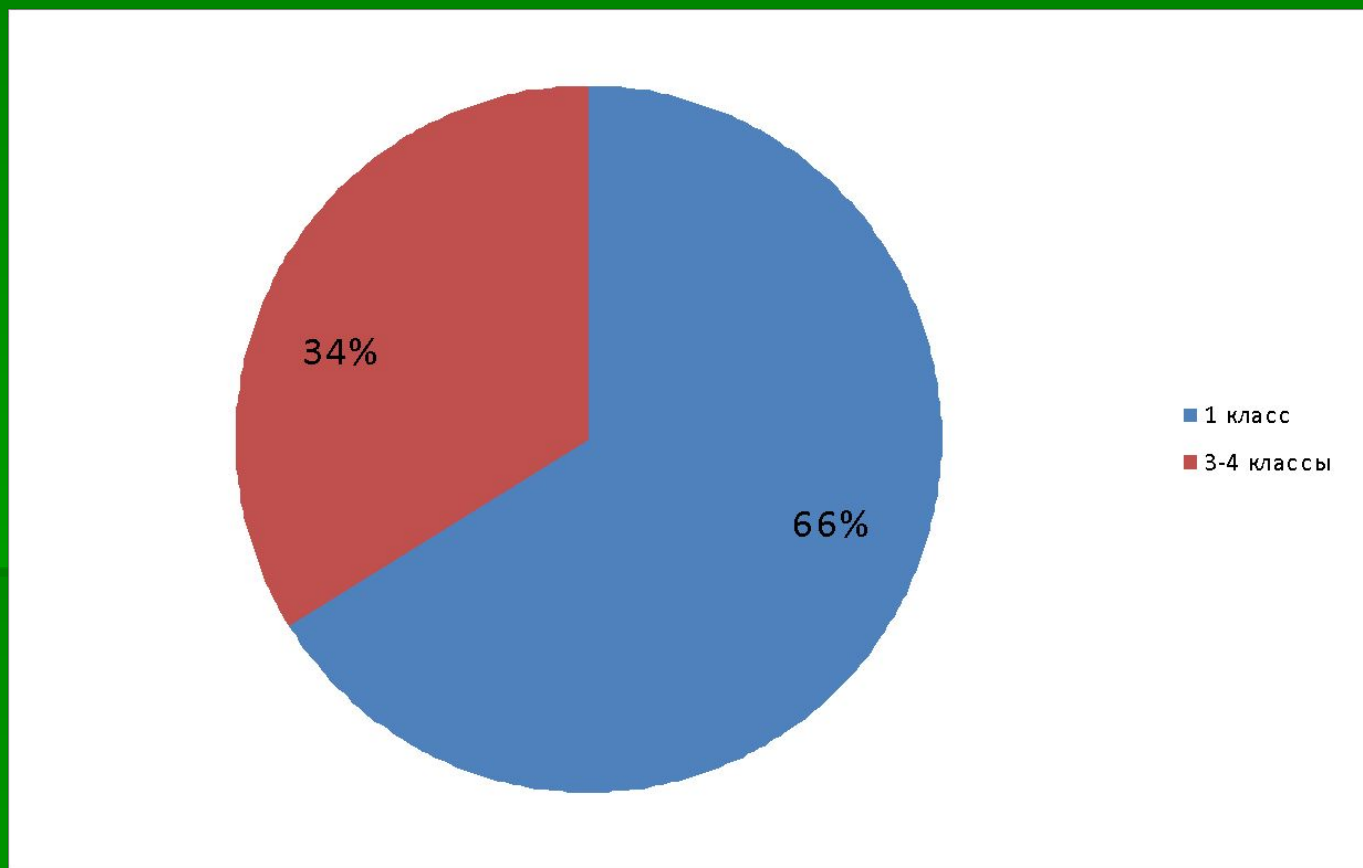
**Каким образом можно помочь  
учащимся не навредить  
зрению при общении с  
компьютером?**

**Предполагаемый результат :**  
**повышение интереса**  
**одноклассников к проблеме**  
**профилактики нарушения зрения**  
**при общении с компьютером;**  
**ответственное отношение к**  
**своему здоровью;**  
**соблюдение правил сохранения**  
**зрения.**

# Строение глаза



# Обеспечение одноклассников компьютерами дома





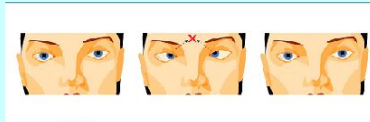
Динамика состояния зрения учащихся **4** класса Козихинской СОШ ,  
Ордынского района ,Новосибирской области **(2005-2008 г.г.)**

Зрение%	2005г	%	2008г	%
100%	5ч.	83%	4ч.	66%
50%	1ч.	17%	1ч.	17%
90%	—	—	1ч.	17%

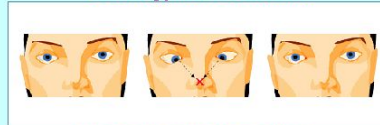
# Итоги проекта

## ГЛАЗКИНА ЗАРЯДКА

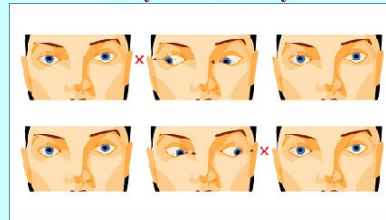
Вышли глазки на зарядку.  
Выполняем по порядку  
Мы движения простые,  
Всем нам очень нужные.



Посмотри-ка вверх и вниз,  
Делай дружно, не ленись!



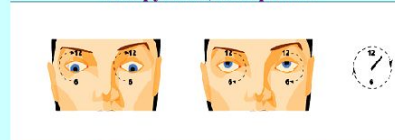
Посмотрели влево, вправо-  
Получается на славу!



Во все стороны глядели,



Покрутили, повертели



И работать захотели!

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ГЛАЗ ОБЩЕНИЯ С КОМПЬЮТЕРОМ**

- 1.Используй современные ЖК- мониторы.
  - 2.Соблюдай расстояние от глаз до монитора (50 см)
  - 3.Экран должен быть расположен ниже уровня глаз.
  - 4.Соблюдай естественное освещение монитора слева.
  - 5.Ограничивай время работы за компьютером до 2 часов, делай перерыв через каждые 20 минут.
  - 6.Рабочее место должно быть обустроено правильно: компьютерный стол и стул со спинкой.
  - 7.При длительной работе выполняй разминку для глаз.
- 
- **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !**

