

# Исследовательская работа по теме:

**«Влияние компьютера  
на зрение студента.»**

**Выполнил студент 11 группы**

**Атымтаев Куаныш**

Руководитель проекта Облова Т.А.

# Цели работы:

- **изучить влияние компьютера на зрение студента;**
- **исследовать особенности организации труда учащихся при работе на ПК;**
- **вывести основные правила сохранения здоровья учащихся на основе изучения закономерностей влияния компьютеров на зрение студента.**



# Задачи:

- Изучить специфику нарушения зрения;
- Проанализировать результаты анкетирования и опроса учащихся в 10б,11б,22,31б группах;
- Провести сравнительный анализ результатов анкетирования с медицинскими данными .
- Изложить основные правила гигиены зрения;



# Гипотеза:

- В современной жизни без компьютера уже не обойтись.  
Но даже сейчас есть люди, считающие, что компьютер - это абсолютно безвредно. Но как из «неизбежного зла» превратить его в действительно полезного помощника

# Влияние компьютера на зрение человека

Появление персонального компьютера принесло с собой *компьютерный зрительный синдром* (КЗС).



# «Компьютерный зрительный синдром КЗС" (*computer vision syndrome CVS*)

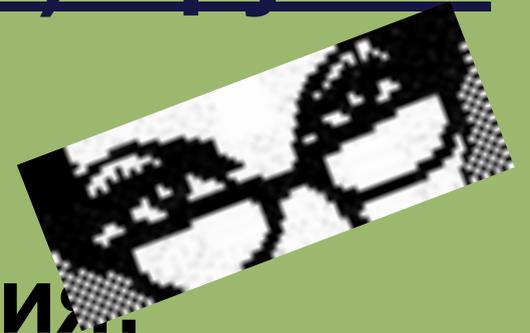
Группы

оптическая



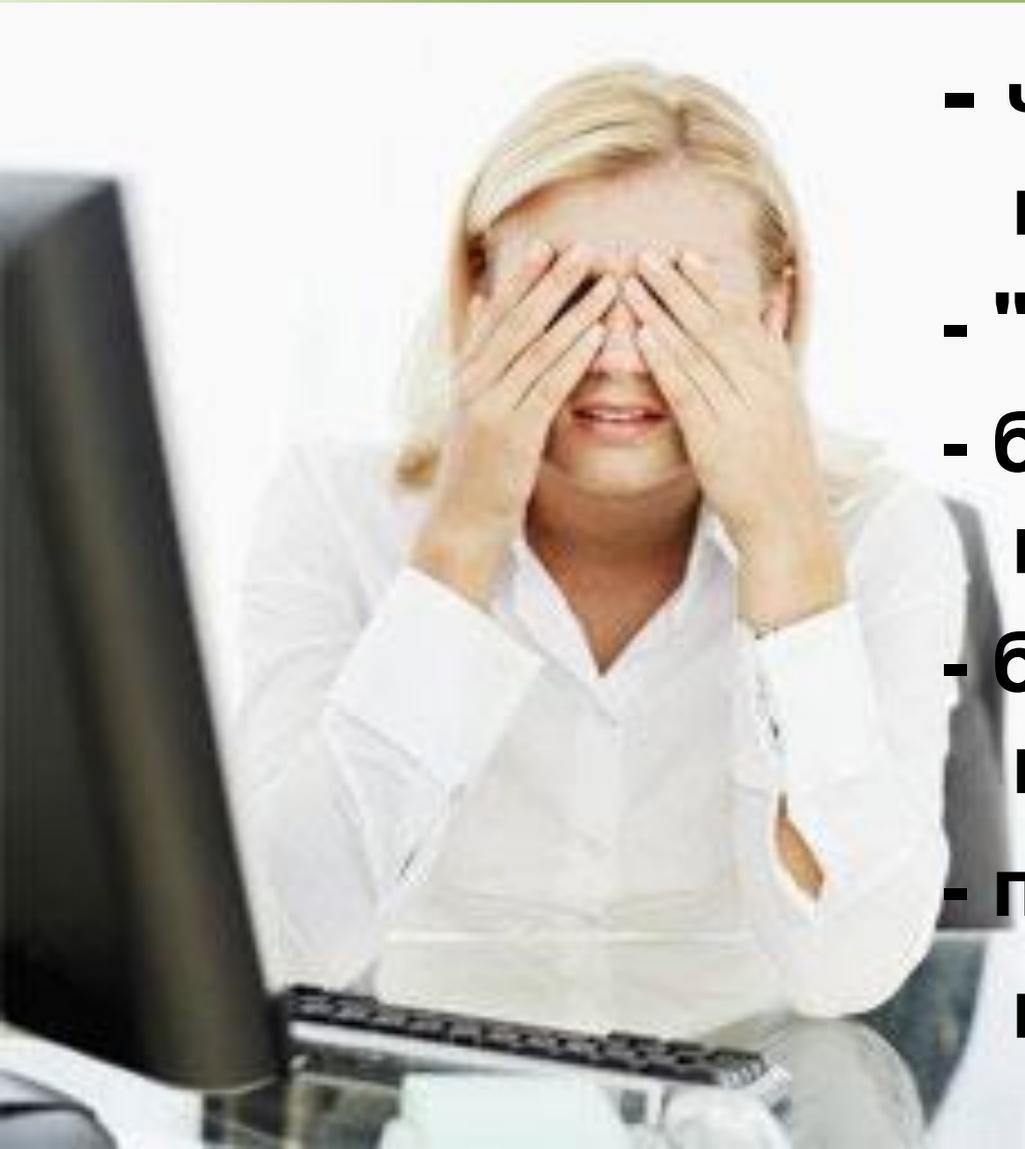
физическая

# К первой (оптической) группе относятся:



- снижение остроты зрения;
- замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
- двоение предметов;
- быстрая утомляемость при чтении.

# Ко второй (физической) группе относятся :



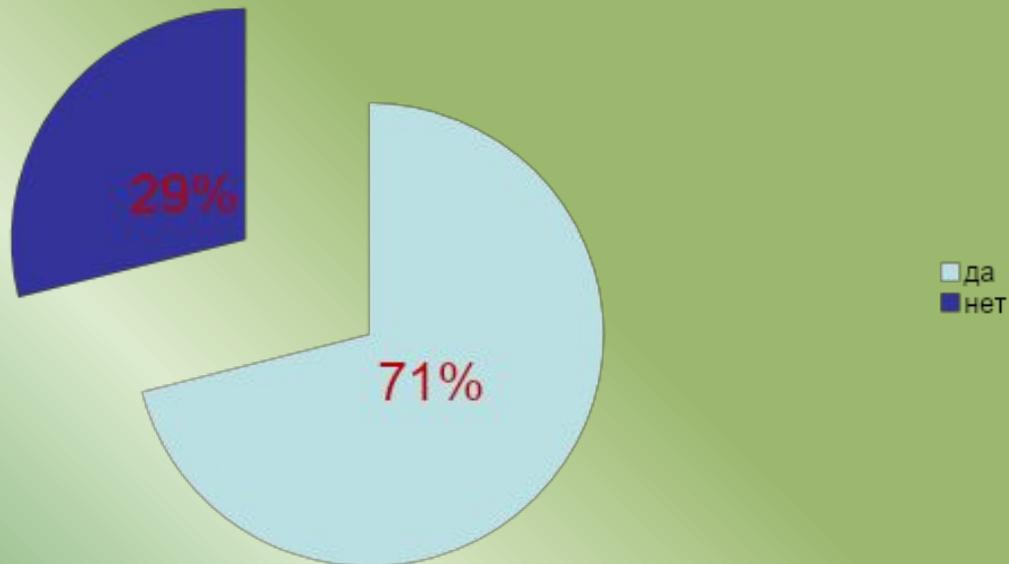
- чувство жжения в глазах;
- "песок" под веками;
- боли в области глазниц и лба;
- боли при движении глаз;
- покраснение глазных яблок.

# Результаты исследования

**Анкетирование** учащихся 10б,11б,22,31б  
группах:

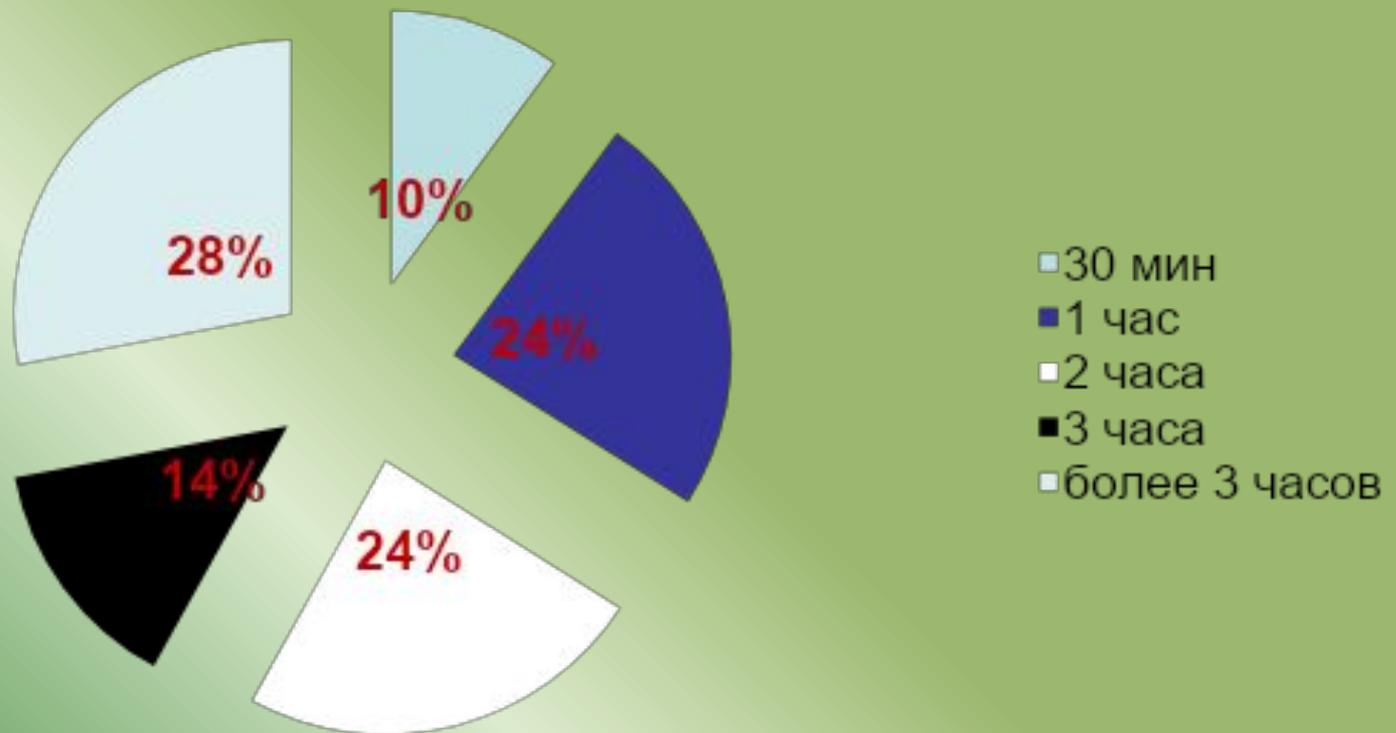
В исследовании приняло участие **50** учащихся.

## Наличие ПК



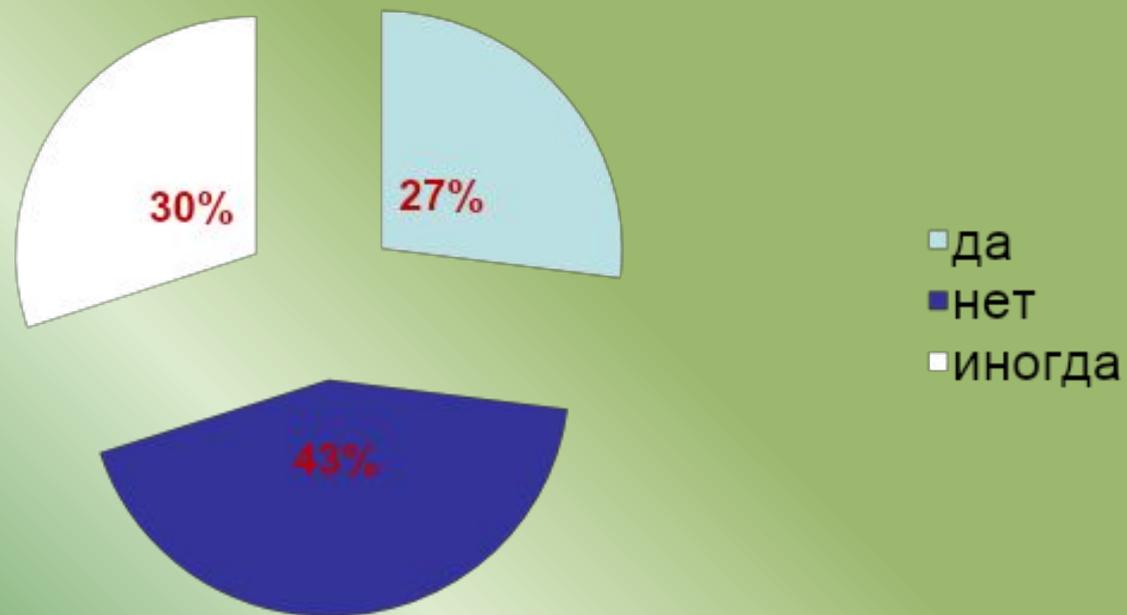
# Сколько времени вы проводите за компьютером?

## Продолжительность работы за ПК



# Делаете ли вы перерывы во время работы за компьютером?

Перерыв во время работы за ПК



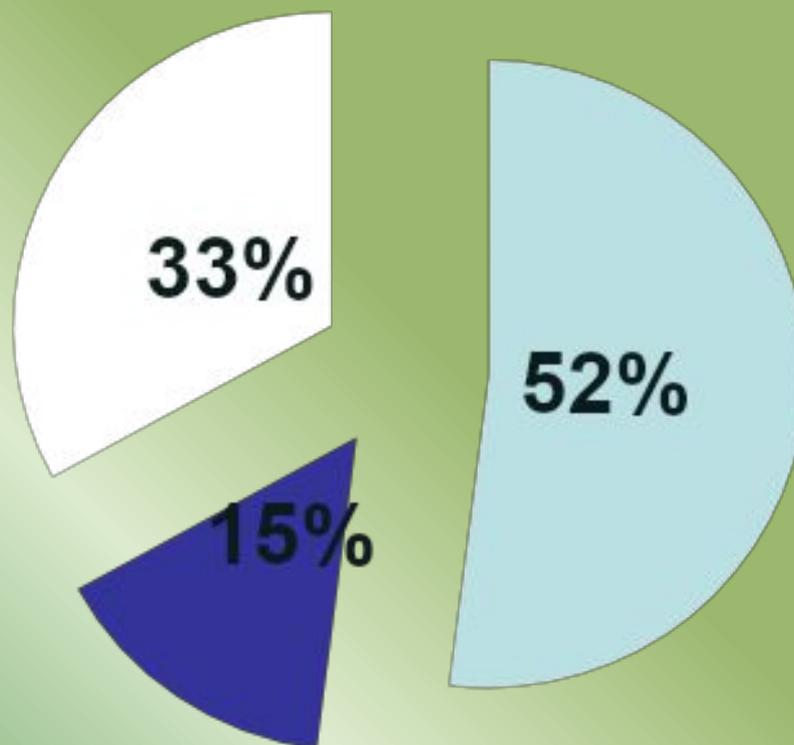
# Опрос

## Соблюдение учащимися норм безопасного использования ПК.

группы	Выполняют зарядку для глаз после работы на ПК	Вытирают пыль, раз в неделю	При работе на ПК одевают спец. очки	Проветривают помещение после работы на ПК
10б	6%	64%	0%	36%
11б	5%	59%	1%	12%
22	13%	43%	0%	14%
31б	10%	65%	0%	24%

# Проблемы зрения студентов БПОУ «ИПКК»

■ не имеют проблем со зрением   ■ в пределах нормы   ■ заболевания глаз



## Выводы по результатам исследований:

1. *Культ здоровья не вошел в нашу жизнь в должной мере;*
2. *28% опрошенных проводит за компьютером от 1 до 3 часов и это цифра растет;*
3. *Зависимыми от компьютера себя считает приблизительно 20% опрошенных.*
4. *Основными причинами появления «компьютерных» заболеваний являются: непрерывная работа за ПК в течение длительного времени, неудовлетворительные условия работы (плохое освещение), а также не выполнение профилактических мероприятий (перерывы в работе, гимнастика для глаз и физкультурные минутки).*

# Правила гигиены зрения:

Заботься о своем здоровье!!!



- ✓ **делайте обязательные паузы во время работы;**
- ✓ **правильно организуйте рабочее место;**
- ✓ **приобретите специальные очки с компьютерным спектральным фильтром;**
- ✓ **ограничьте время работы за компьютером;**



# 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



**Будьте здоровы!!!**