

Часть мультимедийного буклета (мультфильмы):

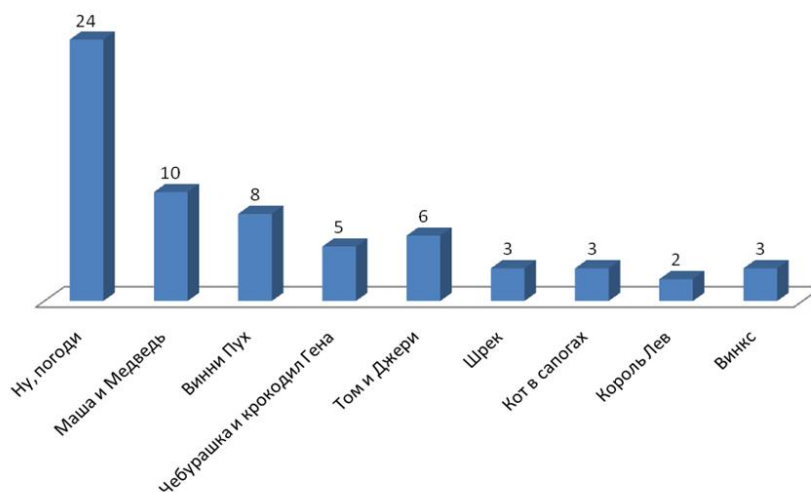


Переход по гиперссылкам к разделам буклета

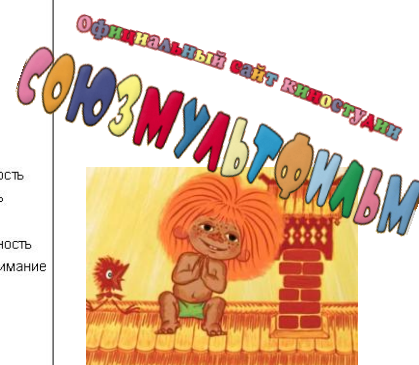
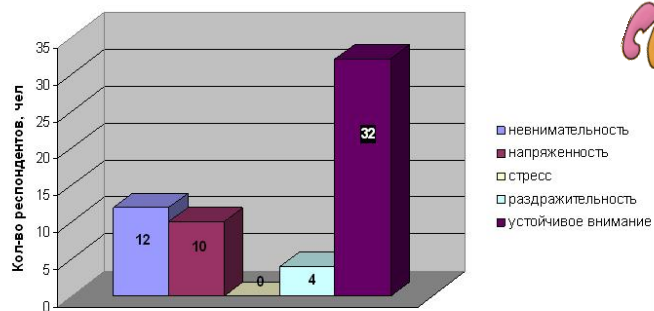


Влияние мультфильмов на сознание школьников

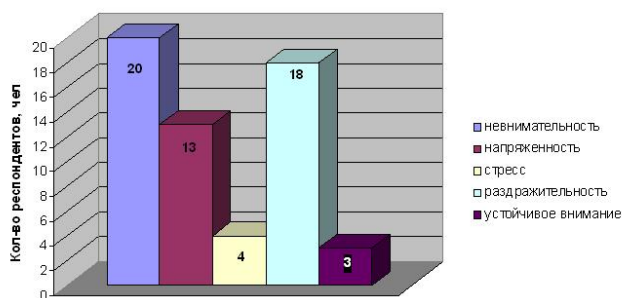
Мультфильмы, предпочитаемые респондентами



Эмоциональное состояние школьников, после просмотра мультфильма "Карусель"

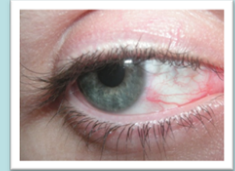


Эмоциональное состояние школьников, после просмотра мультфильма "Симпсоны"



Рекомендации при просмотре мультфильмов

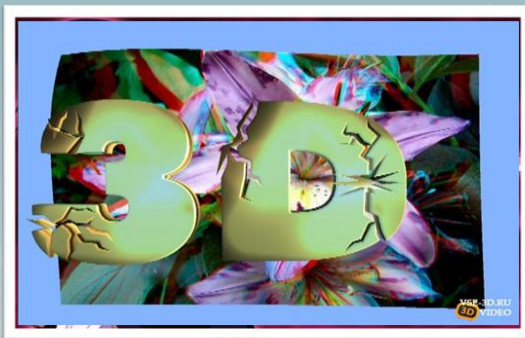
*Комплекс упражнений
для отдыха глаз, разработанный совместно со
школьной медсестрой и апробированный в
течение 2,5 месяцев*



1. Отвернувшись от экрана, закройте глаза и быстро 10 раз зажмурьтесь, не размыкая век. Потом 10 раз интенсивно поморгайте, стараясь открывать и закрывать глаза с максимальной частотой и амплитудой. И, наконец, уже с открытыми глазами 10 раз поднимите, как при сильном удивлении, и нахмурьте брови.
2. С силой разотрите ладони, чтобы в подушечках пальцев появилось ощущение тепла. Кончиками пальцев небольшими круговыми движениями помассируйте виски у края глазниц. Причем пальцы правой руки должны двигаться по часовой стрелке, а пальцы левой — против. Прикрытые веки должны оставаться расслабленными. Этот комплекс воздействует на мышцы и сосуды, "обслуживающие" глаза.
3. Повернитесь к окну. Держите спину и шею прямо, расслабьтесь и зафиксируйте взгляд на самой отдаленной точке в пределах видимости. Вдохните и плавно переведите взгляд на кончик носа. Выдохните и снова смотрите на самый отдаленный объект. Далее, опять-таки на вдохе, плавно направьте взгляд себе в межбровье. А на выдохе — снова на отдаленный предмет.
4. Плавно вращайте глазами под расслабленными прикрытыми веками. Делайте по пять полных оборотов сначала в одну сторону, а затем — в другую. Выполнять в течение 30 секунд.
5. Закройте веки. В течение 30 секунд массировать их кончиками пальцев.
6. Покрутить головой вправо, влево, вверх, вниз. Сделать несколько круговых движений.
7. Представьте себе различные пейзажи. Найдите в этой местности особенно приятный Вам уголок, задержитесь там. Расслабьтесь и почувствуйте, как хорошо Вы отдохнули.

История развития 3D-технологии

Влияние 3D- технологии на здоровье школьников



Рекомендации по сохранению здоровья



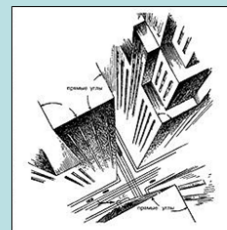
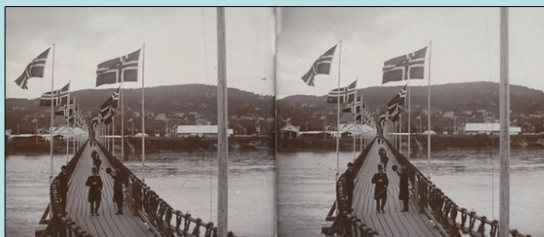
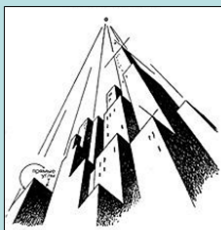
История возникновения 3D

Для начала немного геометрии: отличие двухмерного пространства от трехмерного кроется в одной детали.

2D пространство – это плоскость и у нее есть два вектора: Y – высота, и X – ширина, с помощью которых определяются координаты лежащего на плоскости предмета.

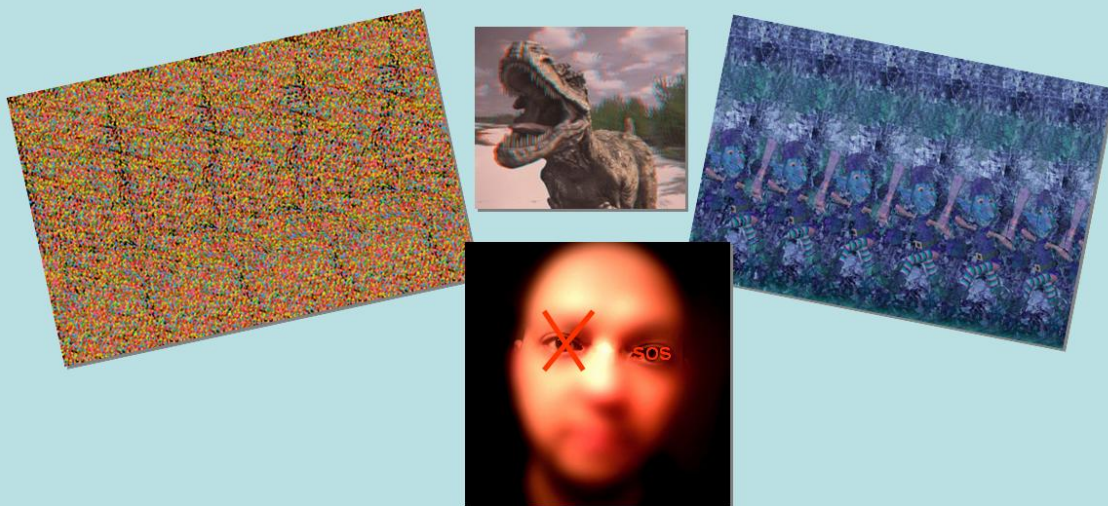
Но стоит добавить еще один параметр – глубину (Z), и мы получаем бесконечное пространство, где предметы обретают форму и объем – 3D.

Перспектива в рисунке передается так: чем дальше объект (или его часть), тем меньше он, кажется. Так же сжимаются и расстояния - цвета предметов с удалением все больше сливаются с доминирующим в окружающей среде цветом (на открытом пространстве – с цветом неба, в закрытом, длинном коридоре, тоннеле и т.п. – с цветом стен). Уменьшается контрастность, насыщенность, четкость и детализация. Границы цветов и предметов сливаются друг с другом.



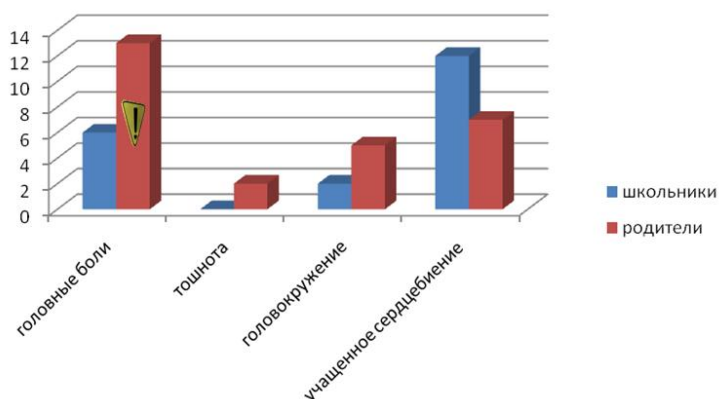
3D-технология – это оптическая иллюзия. Мы играем с собственным разумом, заставляя наш мозг видеть три измерения в двухмерной плоскости; мы "видим" глубину на плоской поверхности. Любой, кто смог увидеть динозавра на стереограмме, знает, что, если смотреть на картинку достаточно долго, начинает болеть голова. "Вашим глазам приходится напрягаться сильнее. Мозг посылает дополнительные импульсы, чтобы глаза продолжали действовать синхронно, - объясняет доктор Джеймс Залц (James Salz), официальный представитель американской академии офтальмологии.

Если вы всегда заставляете свои глаза испытывать такие нагрузки, глядя на 3D-изображения, то можете почувствовать чрезмерное напряжение или даже тошноту.



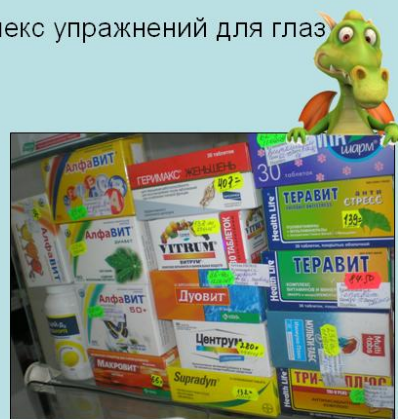
Результаты анкетирования одноклассников и родителей

Влияние 3D фильмов на здоровье



Исходя из наших исследований, составлены рекомендации, следуя которым, Вы сможете сберечь своё здоровье:

- Принимайте витаминно-минеральные комплексы, с повышенным содержанием витаминов: А, С, витаминов группы В, т.к. они являются наиболее важными, для людей соприкасающихся с информационными технологиями.
- Сократите время, которое Вы тратите на просмотр телевизора, компьютера, а также посещайте кинотеатры 3D, не более 1 раза в неделю, следите за положением тела во время просмотра.
- Выполняйте специальные упражнения (комплекс упражнений для глаз представленный в буклете).



Витамины+минералы