



Апшеронский СРЦН

КОМПЬЮТЕР:



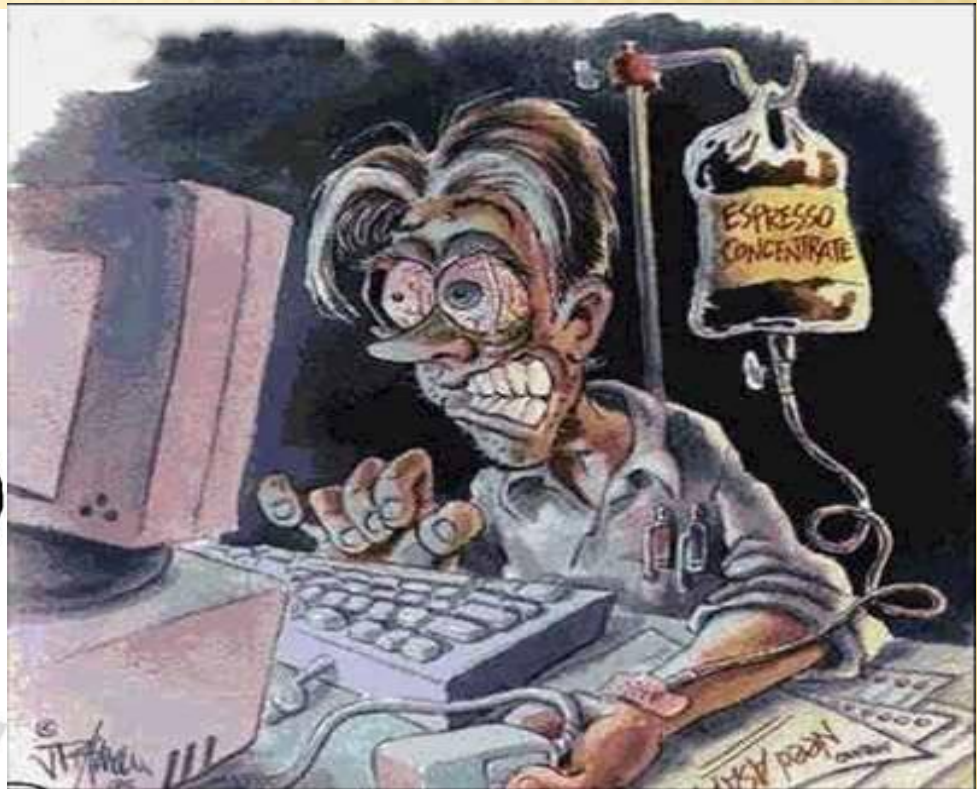
ДРУГ

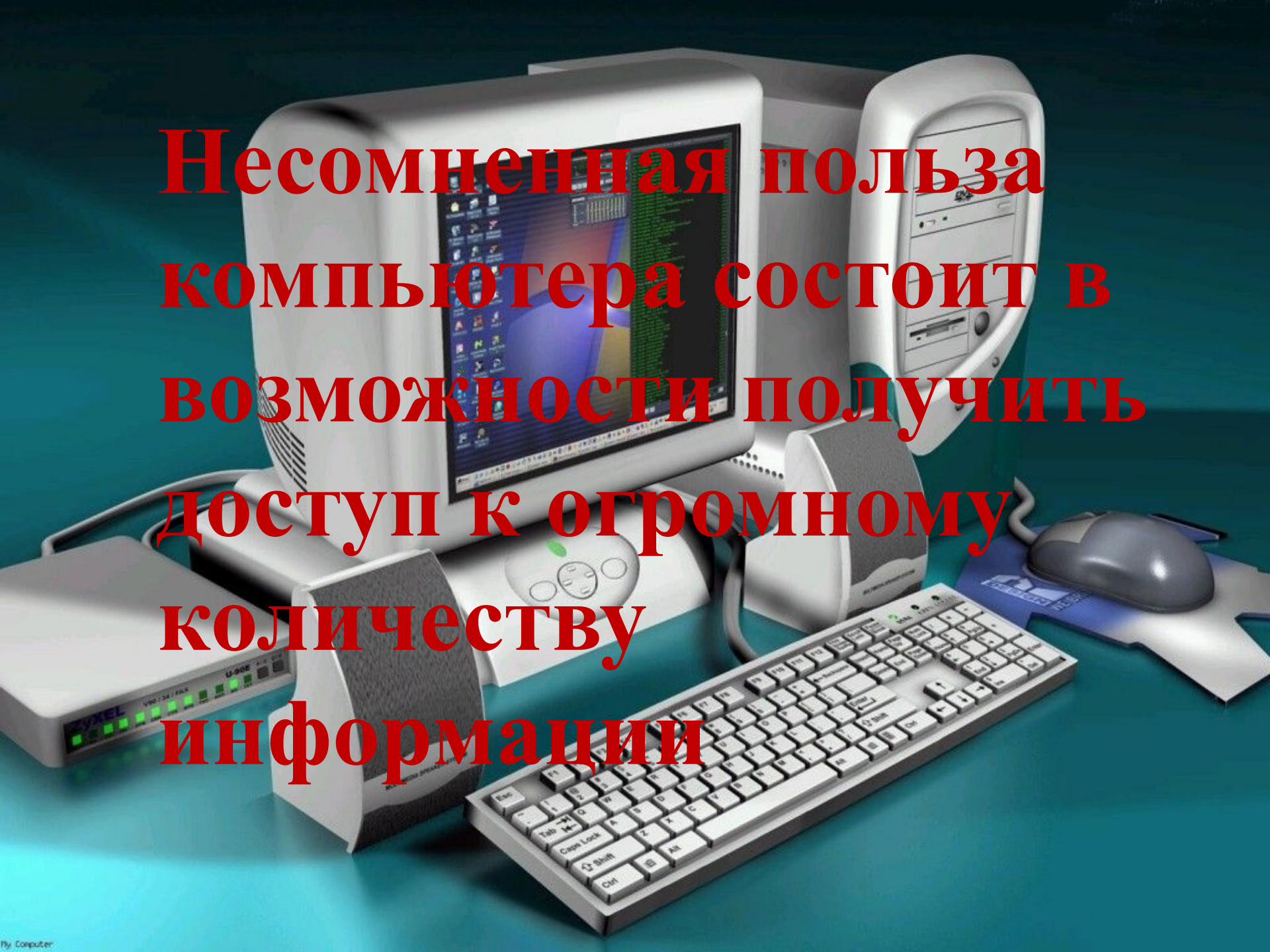
ИЛИ

ВРАГ ?



В чём **польза** и **вред** компьютера?





**Несомненная польза
компьютера состоит в
возможности получить
доступ к огромному
количеству
информации**

**С помощью компьютера
можно пользоваться
различными
электронными книгами,
статьями и
энциклопедиями**

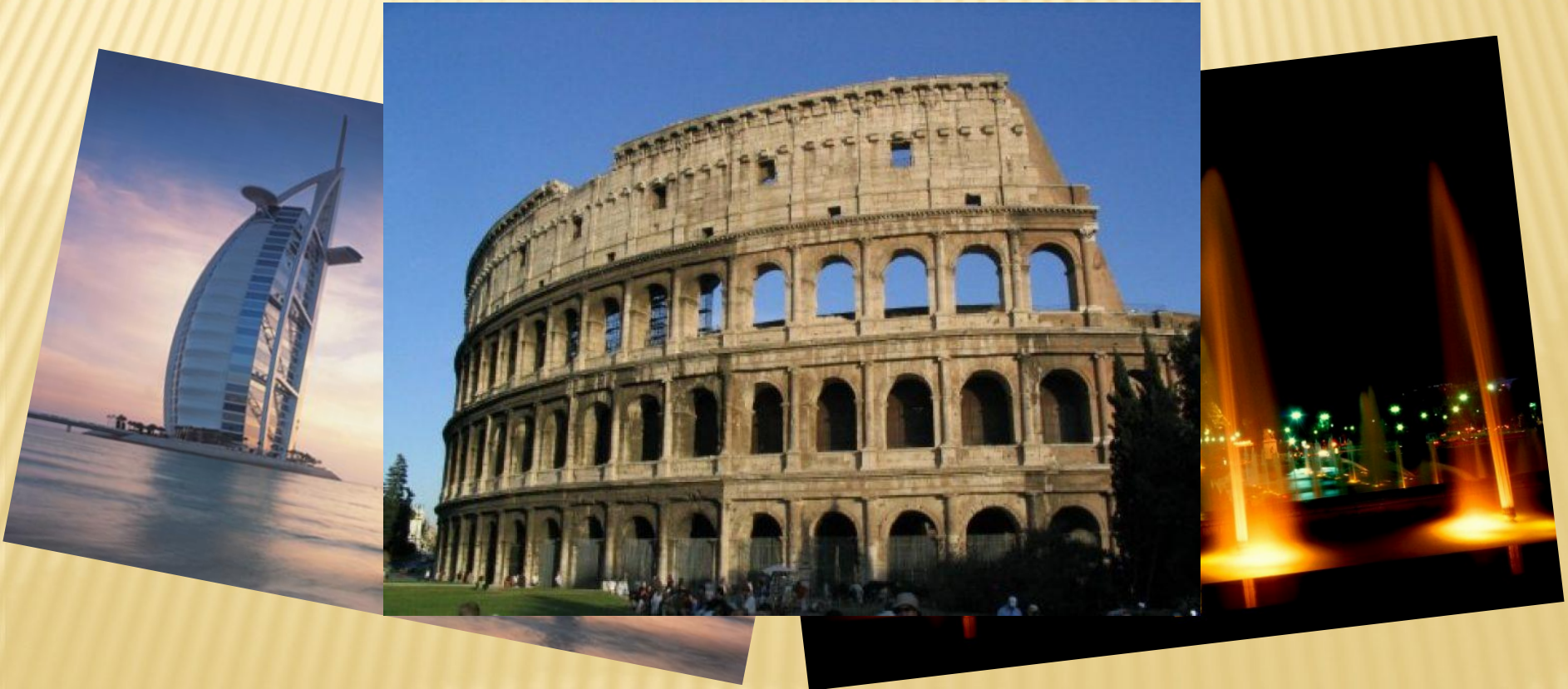
**Всего за несколько часов
можно подготовить
школьный доклад, не
выходя из дома.**



ВИРТУАЛЬНОЕ ПОЗНАНИЕ МИРА



С помощью компьютера мы можем, не вставая со стула, виртуально посетить музей или выставку и даже путешествовать по всему миру.

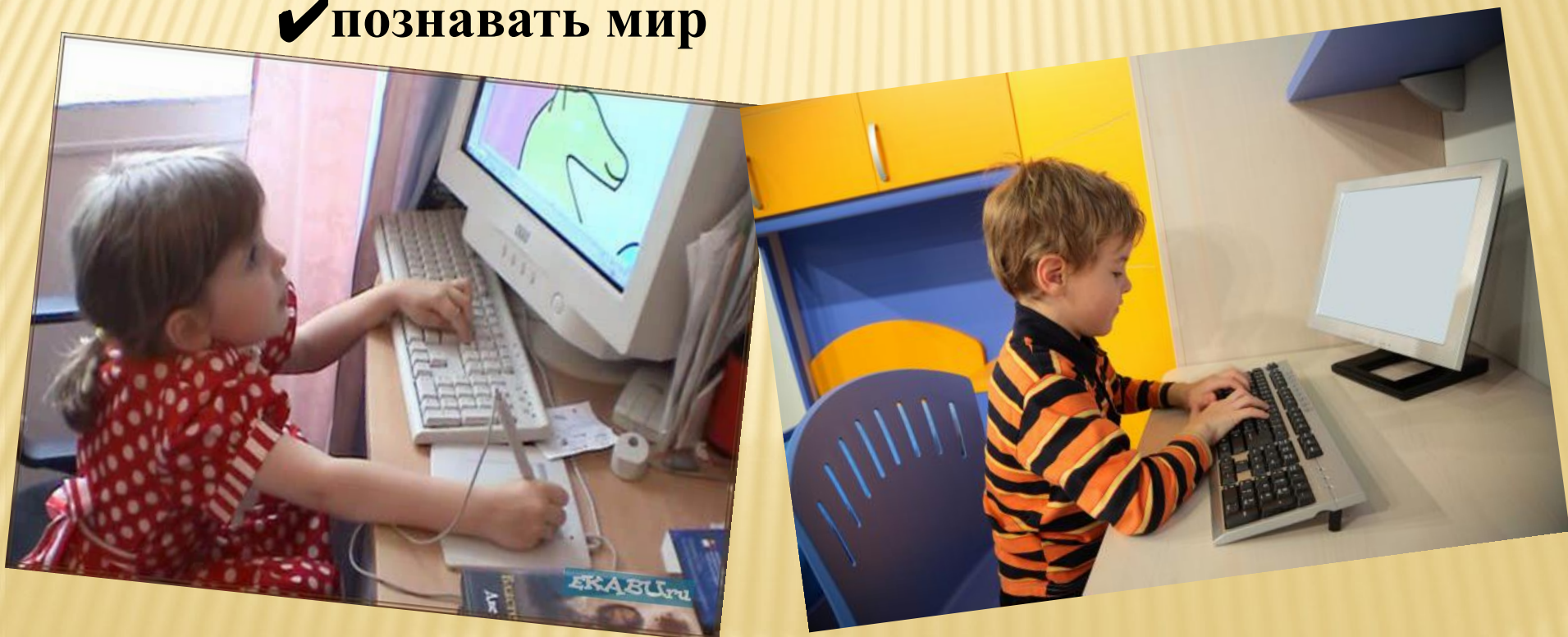


РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

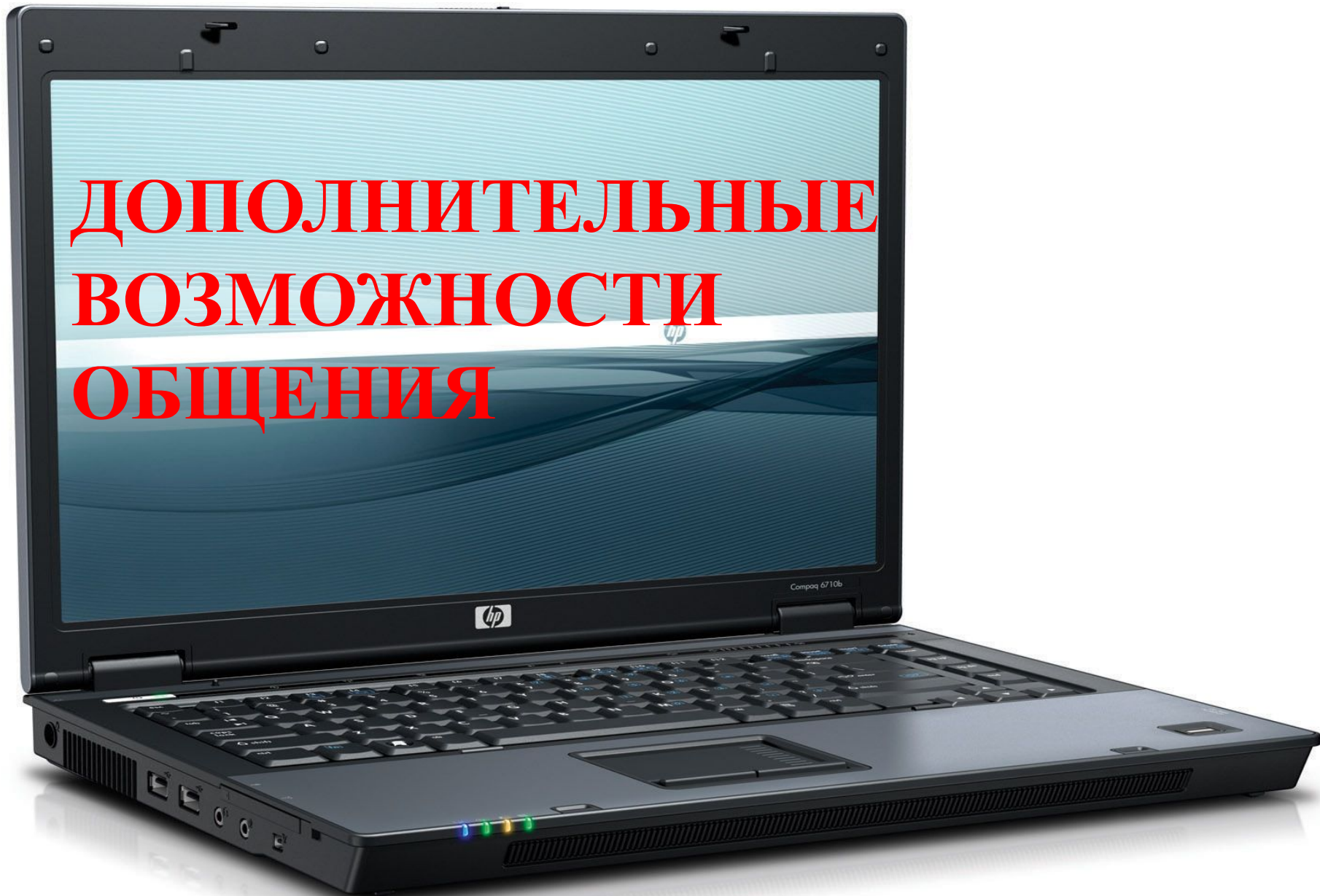


Современные компьютерные программы могут помочь:

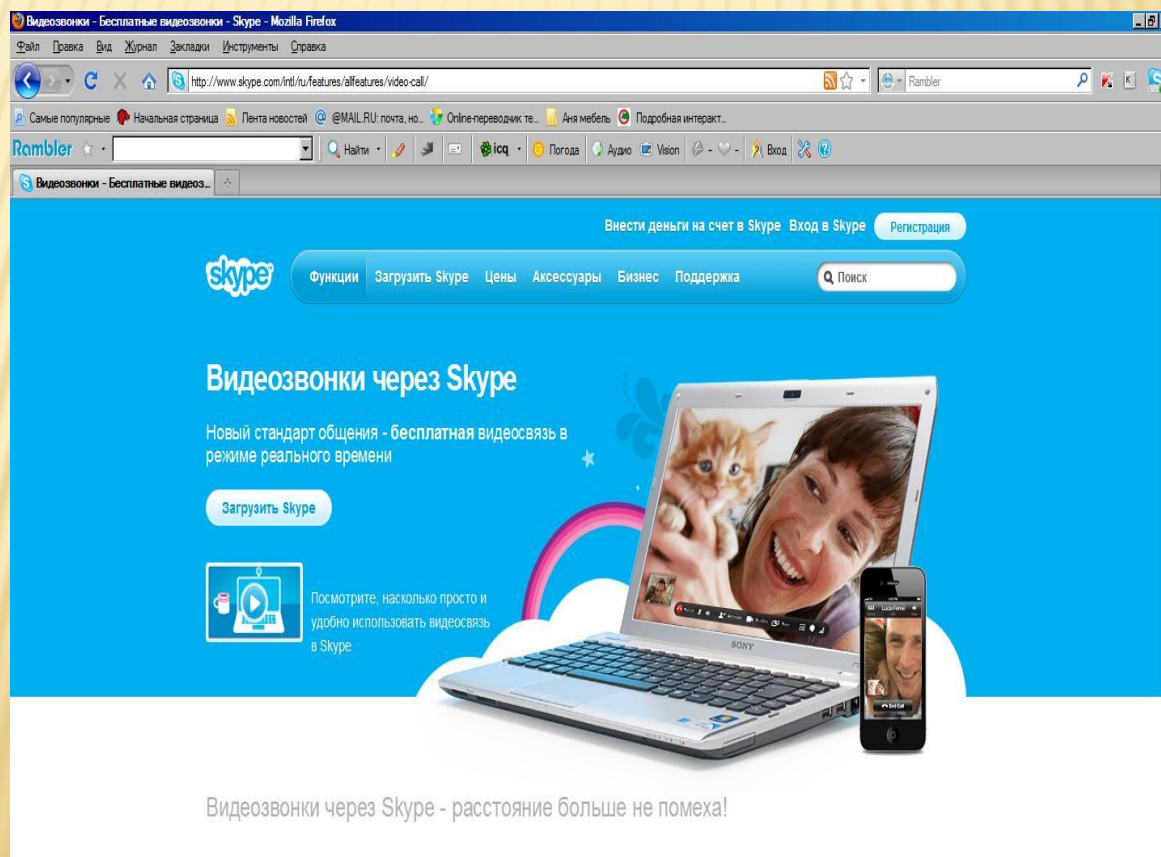
- ✓ в обучении иностранному языку
- ✓ научиться рисовать
- ✓ создавать музыку
- ✓ заниматься самообразованием,
- ✓ развивать кругозор
- ✓ познавать мир



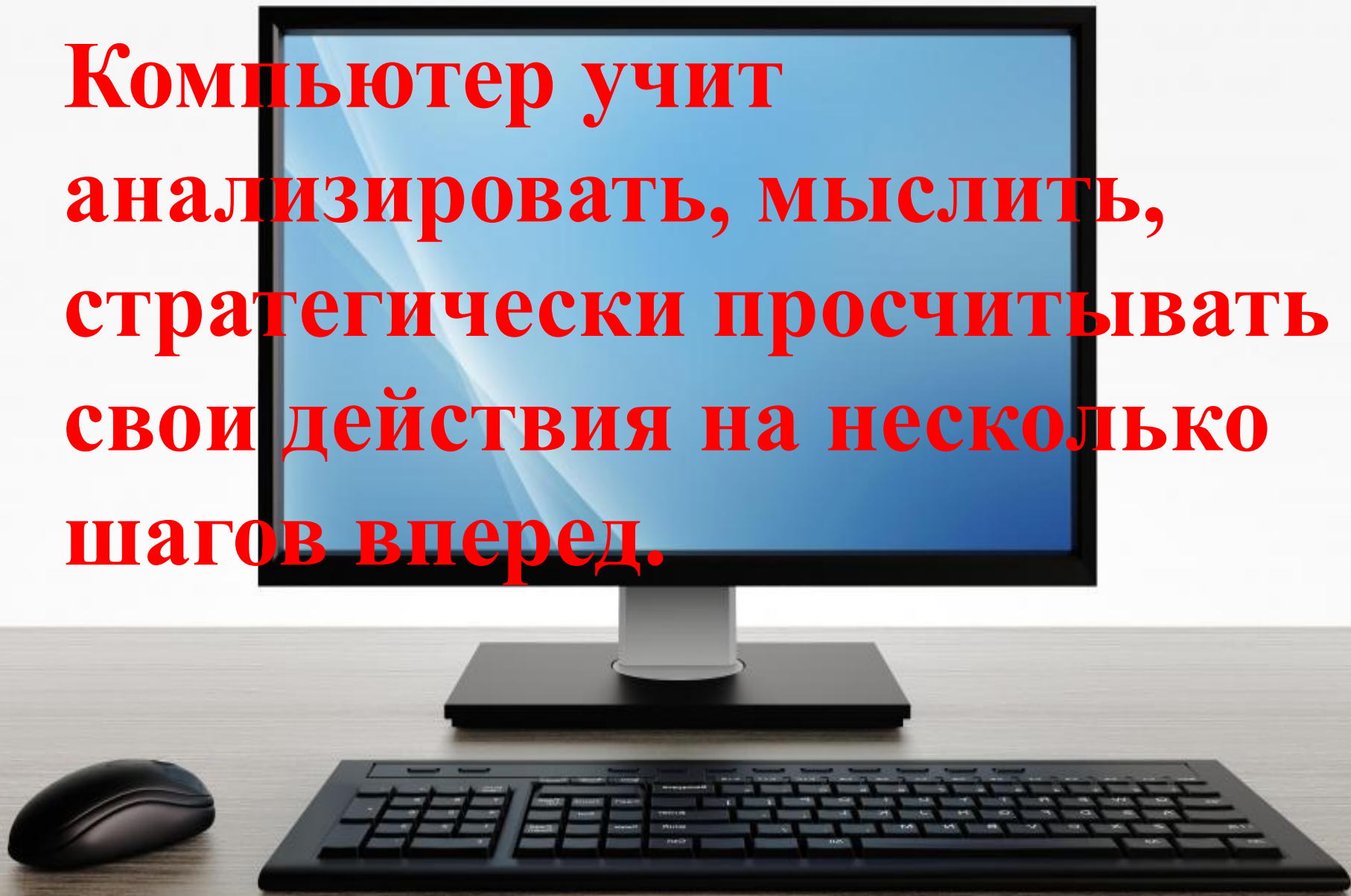
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОБЩЕНИЯ



Компьютер позволяет расширить возможности общения со сверстниками. С его помощью можно одновременно общаться с несколькими людьми. Кроме того, дополнительные современные устройства позволяют не только писать сообщения своим друзьям, но и слышать, и даже видеть их.

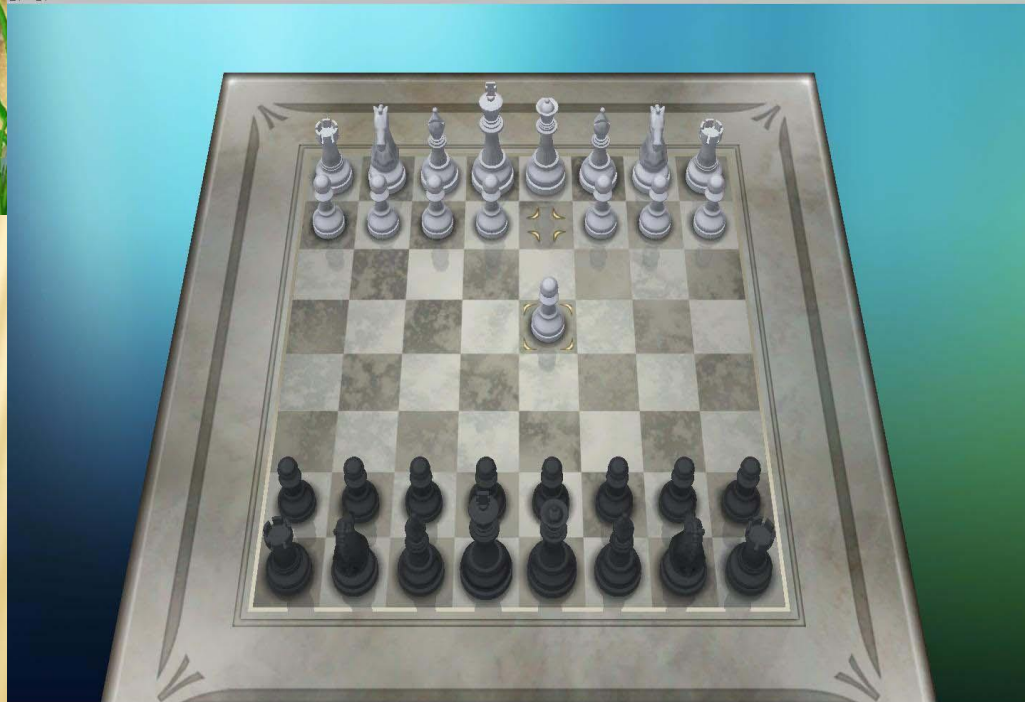


**Компьютер учит
анализировать, мыслить,
стратегически просчитывать
свои действия на несколько
шагов вперед.**





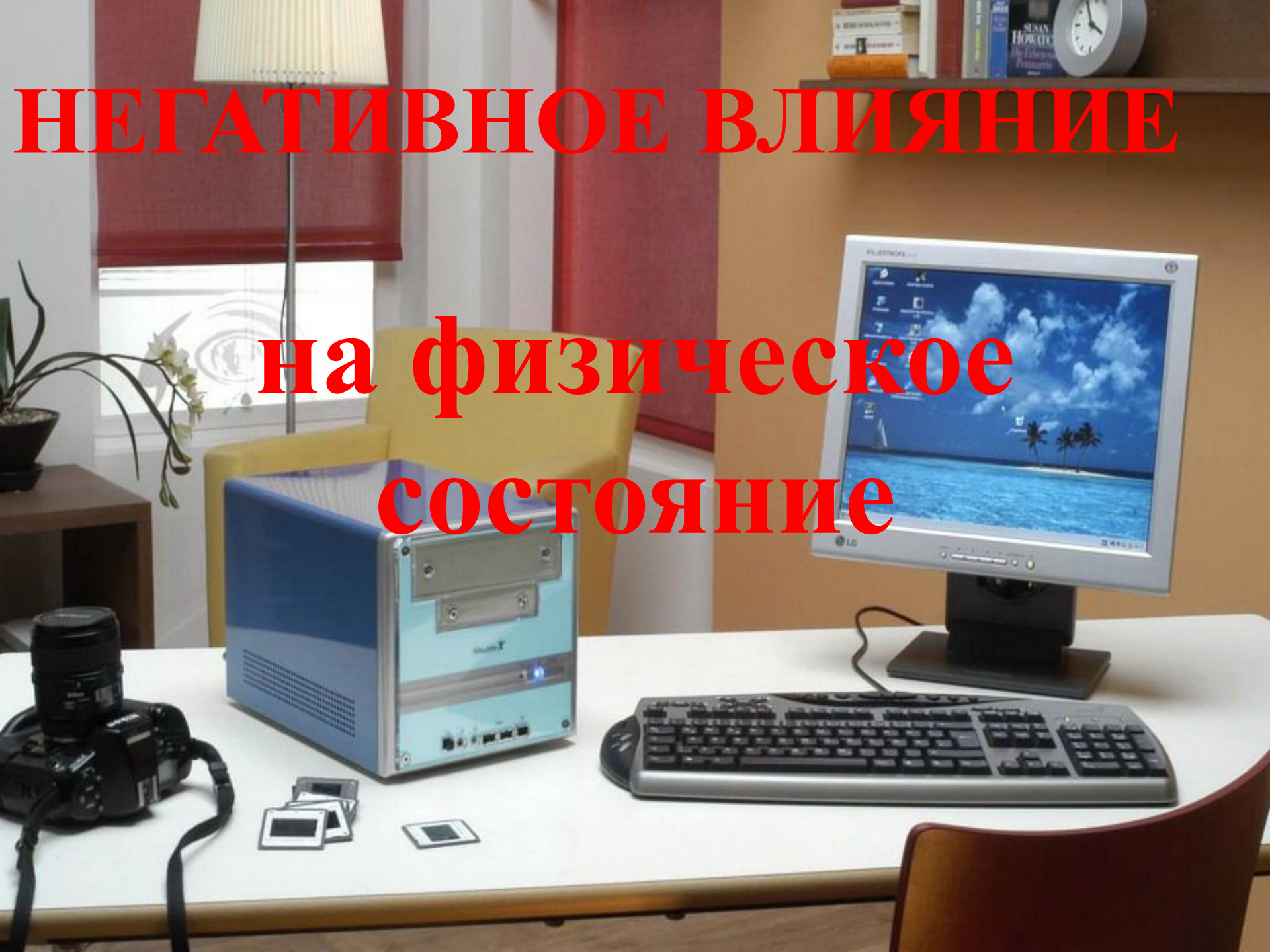
Chess Titans
Игра Справка



ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ



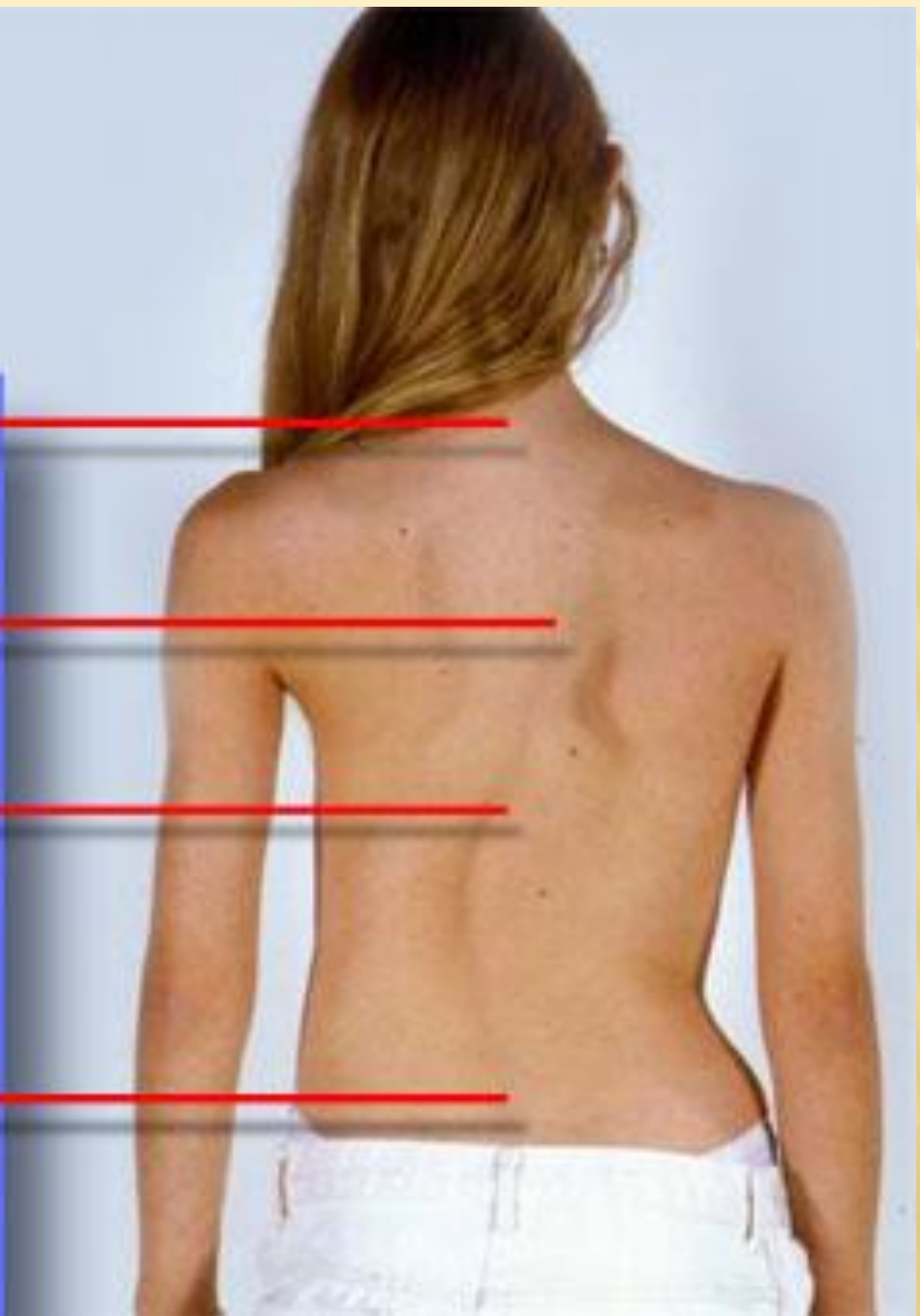
НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ на физическое состояние



Длительное пребывание за компьютером негативно сказывается на физическом состоянии.

Напряжены шея, мышцы головы, руки, плечи и поясница. Поэтому любой человек, который много времени проводит у компьютера, периодически испытывает боли в шее и спине.

В детском возрасте, когда позвоночник ещё не окреп, постоянное нахождение за компьютером может привести к искривлению позвоночника.



Профилактика заболеваний ПОЗВОНОЧНИКА

- Постоянно следить за своей осанкой, оптимально организовать своё рабочее место



- Как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться.

- По возможности заниматься спортом, делать зарядку.



Упражнения для рук

- Встряхните руки
- Сжимайте пальцы в кулаки (10 раз)
- Вращайте кулаки вокруг своей оси



- Надавливайте одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу



Профилактика болезней

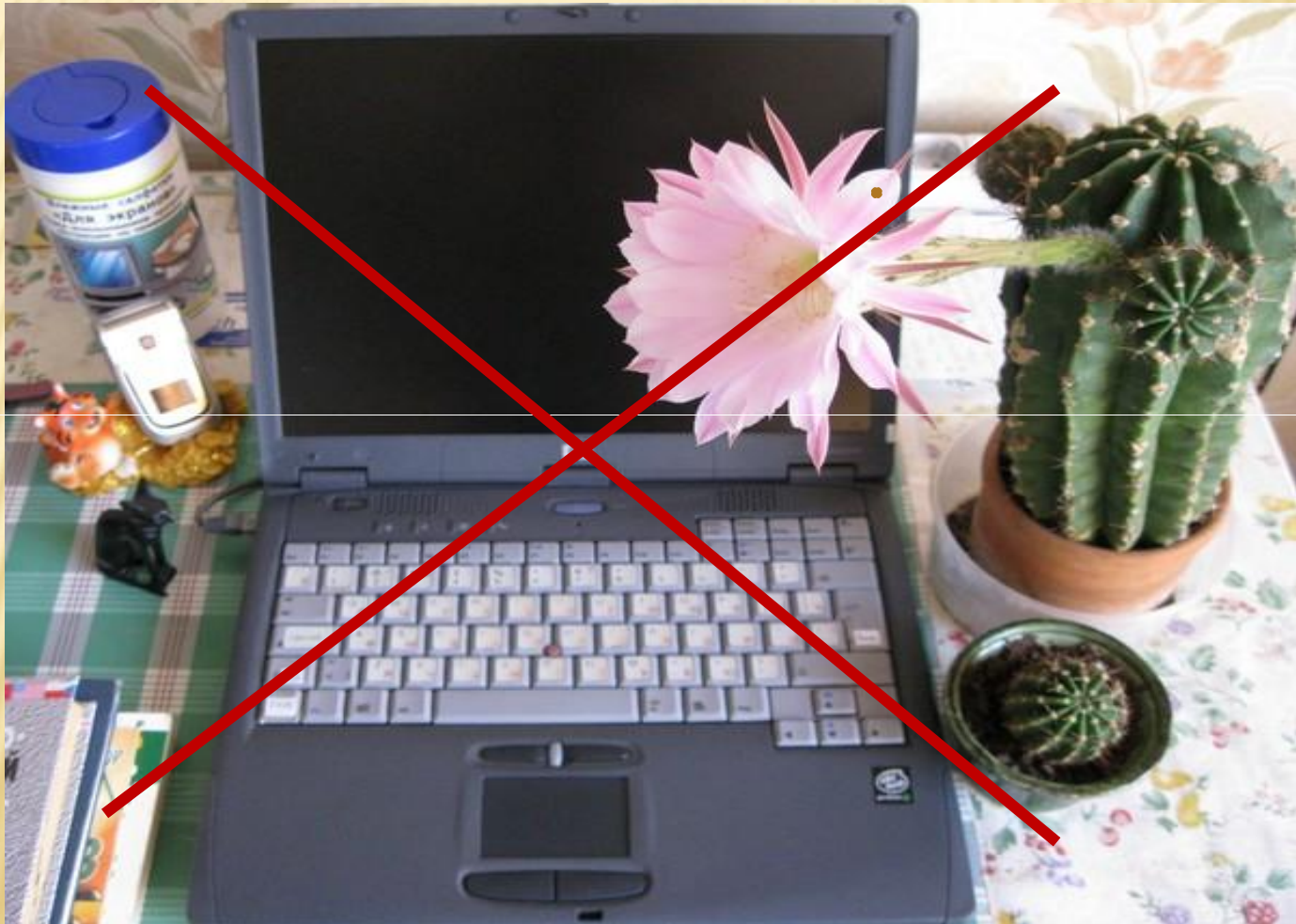


дыхательных путей

- Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.
- Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой, например аквариум.
- После покупки компьютера необходимо включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, т. к. новый пластик, из которого сделан корпус компьютера, при нагревании выделяет большое количество вредных веществ.



**Бытует мнение,
что кактус может защитить от вредных
излучений компьютера, но это не так.**



Действительно избавиться от ксилола, выделяющегося от монитора, могут:

Папоротник



Драцена



Карликовая пальма



Герань выделяет вещества, которые защищают организм от появления злокачественных опухолей. Она великолепно собирает энергетическую грязь и может активно использоваться как энергетический фильтр.



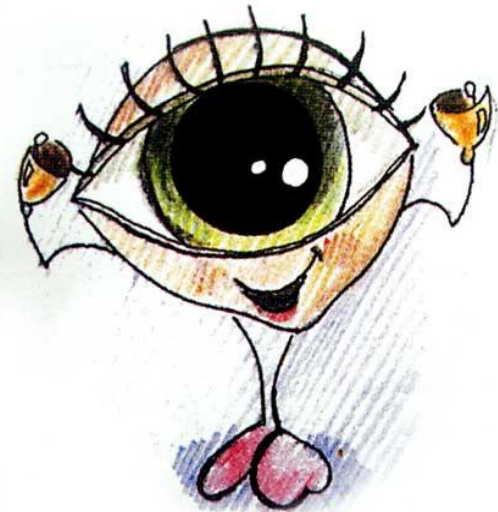
- ❖ При работе за компьютером глаза находятся в постоянном напряжении, и со временем это может привести к снижению зрения и даже вызвать некоторые заболевания.





**Работа на компьютере
серьезно перегружает наши
глаза и может привести к
следующим негативным
последствиям :**

- **возникновение близорукости**
- **глаза воспаляются, чешутся и слезятся**
- **трудно концентрировать зрение на определенном предмете**
- **затуманивание зрения**
- **головные боли**



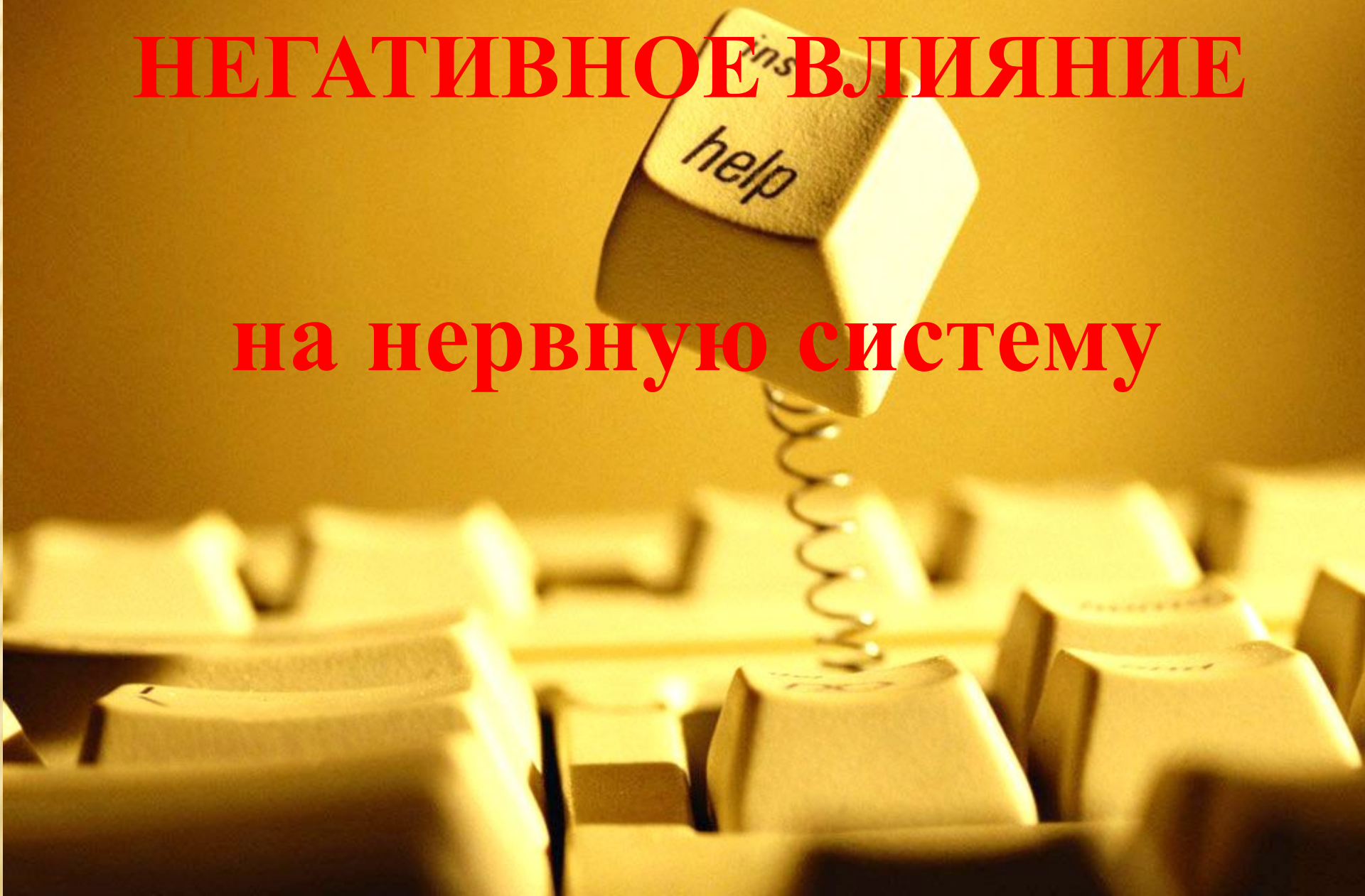
Упражнение для глаз

Раз - налево, два – направо
Три – наверх, четыре – вниз *(Движения глазами, голова прямо)*
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир. *(Вращение глазами)*
Взгляд направим ближе, дальше
Тренируя мышцы глаз. *(Смотреть то на палец, то вдаль)*
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз *(Нажимать с 2-х сторон от переносицы)*
Сил дадим им много – много
Чтоб усилить в тыщу раз.



НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ

на нервную систему



При длительном и бесконтрольном сидении ребёнка за компьютером возникает опасность нарушения психики.

Негативное влияние на нервную систему проявляется :

- в раздражительности,**
- быстрой утомляемости,**
- снижении внимания,**
- нарушении сна.**



Некоторые компьютерные игры могут вызывать у детей агрессию и жестокость, у некоторых детей возникает психологическая зависимость.

У таких детей снижается самооценка, возникают трудности в общении со взрослыми в семье и со сверстниками.



Безопасное время для работы на компьютере :

- 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

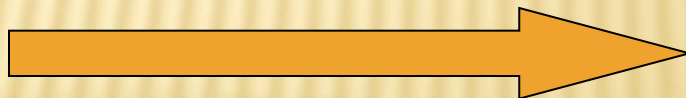
При соблюдении правил использования



ВРАГ



превратится



ДРУГ

**Спасибо за
внимание!**

