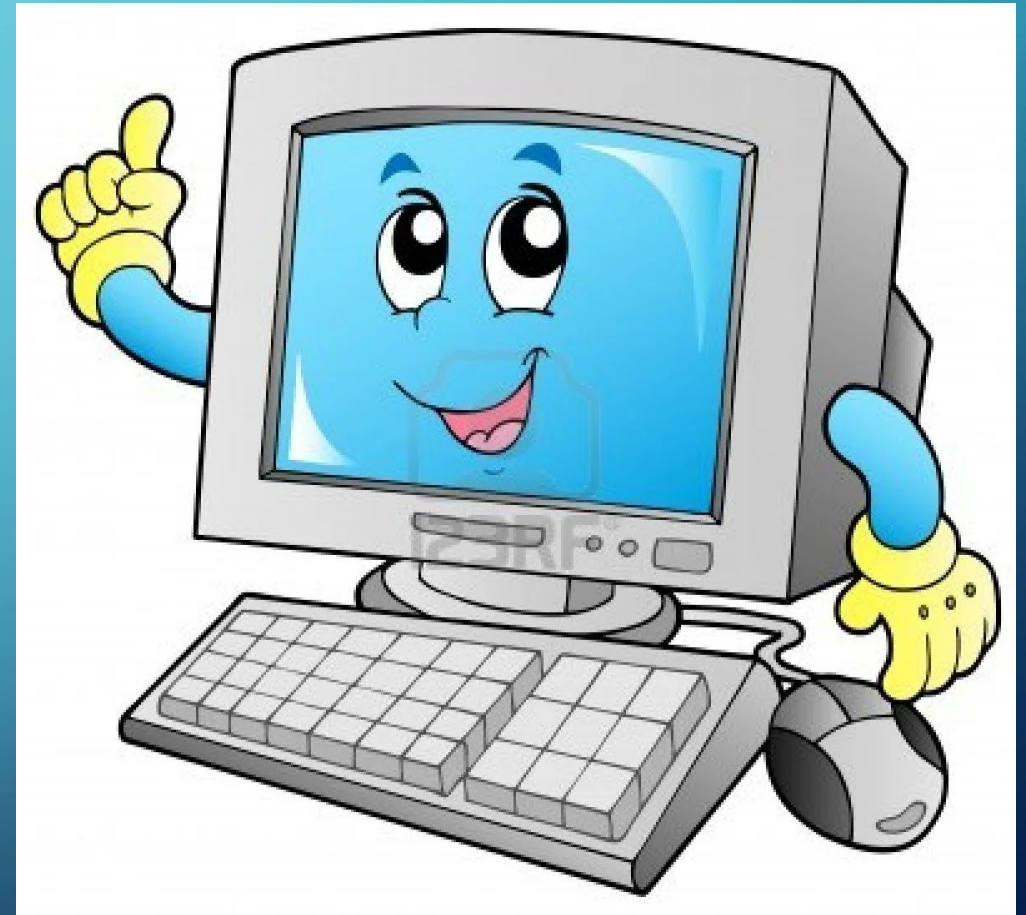


МОЙ ДРУГ - КОМПЬЮТЕР

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА УЧИТЕЛЬ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ШКОЛЫ №59 МОРОЗОВА И.С.

ПОЛЬЗА КОМПЬЮТЕРА

В современном мире человек не представляет свою жизнь без компьютера, ведь он во многом облегчает нам жизнь и помогает. Например, с помощью компьютера мы можем узнать интересующую информацию, работать, общаться с друзьями.



ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА, СИДЯЩЕГО ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

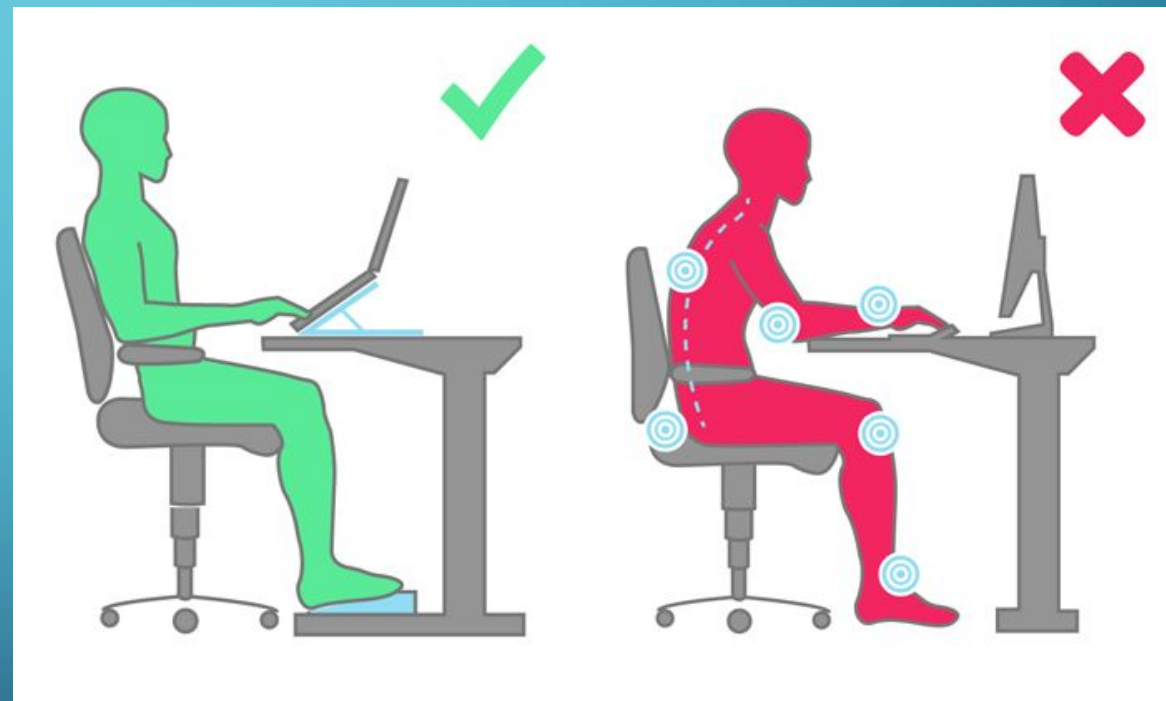
Но также от компьютера может быть и вред:

- Сидячее положение на протяжении длительного времени;
- Излучение от монитора;
- Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- Перегруз суставов кистей;
- Стресс при потере информации.



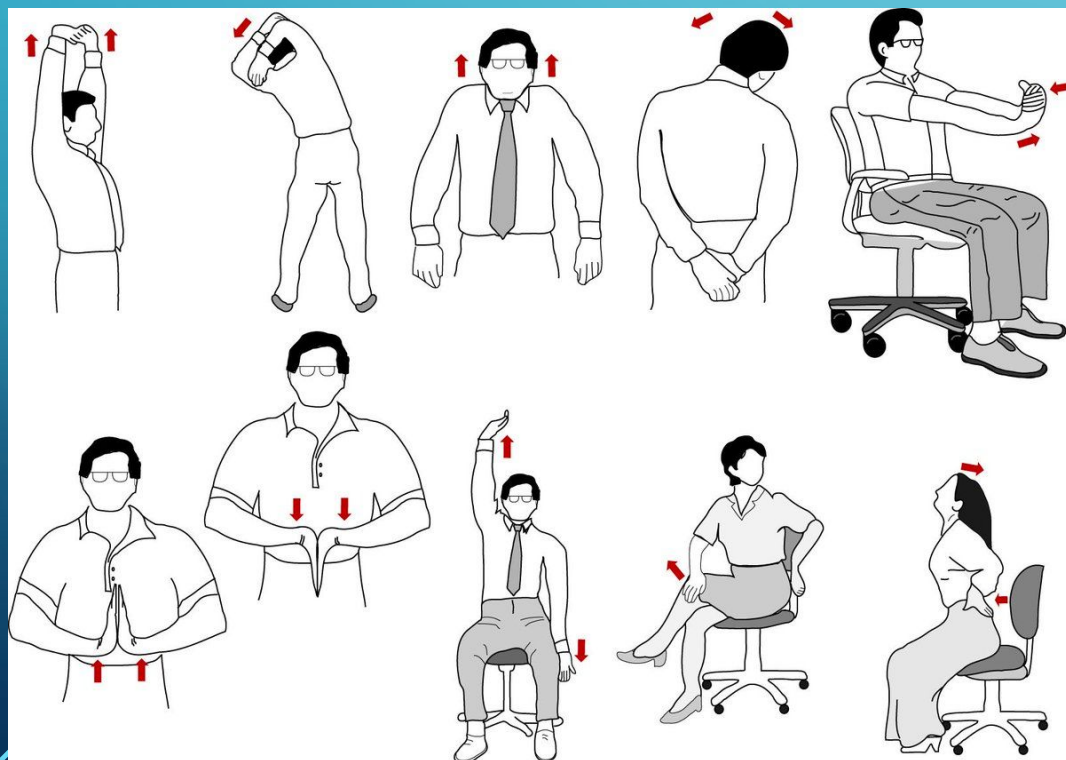
КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ПАГУБНОГО ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРА?

- Освещение при работе с компьютером – приглушенный рассеянный свет.
- Абсолютно чистый, стоящий прямо экран монитора.
- Центр экрана на уровне или чуть ниже глаз на расстоянии 50-60 сантиметров.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ

- Не работать за компьютером больше двух часов подряд.
- Периодически делать разминку, а также гимнастику для глаз.



"Гимнастика для глаз"

1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд

2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты.

3. Смотрите поочередно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз.

4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторяйте эти упражнения в течение 5 минут.

5. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть.

6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям.

intermedia.myl.ru

The complex block contains six numbered eye exercises. Each exercise is accompanied by a diagram of a pair of eyes with red arrows indicating the direction of movement. Exercise 1 shows eyes closed with downward arrows. Exercise 2 shows eyes open with rapid blinking. Exercise 3 shows eyes open with arrows pointing up, down, left, and right. Exercise 4 shows eyes open with circular arrows indicating rotation. Exercise 5 shows eyes closed with downward arrows. Exercise 6 shows eyes open with upward arrows.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Компьютерные игры – это очень интересно и занимательно. Они помогают нам развивать память, внимание, логику и снимать стресс, но не нужно забывать, что они так же могут принести и вред:

- Агрессивность и озлобленность;
- Игровая зависимость;
- Проблемы со спиной и зрением.





**Спасибо
за внимание!**