

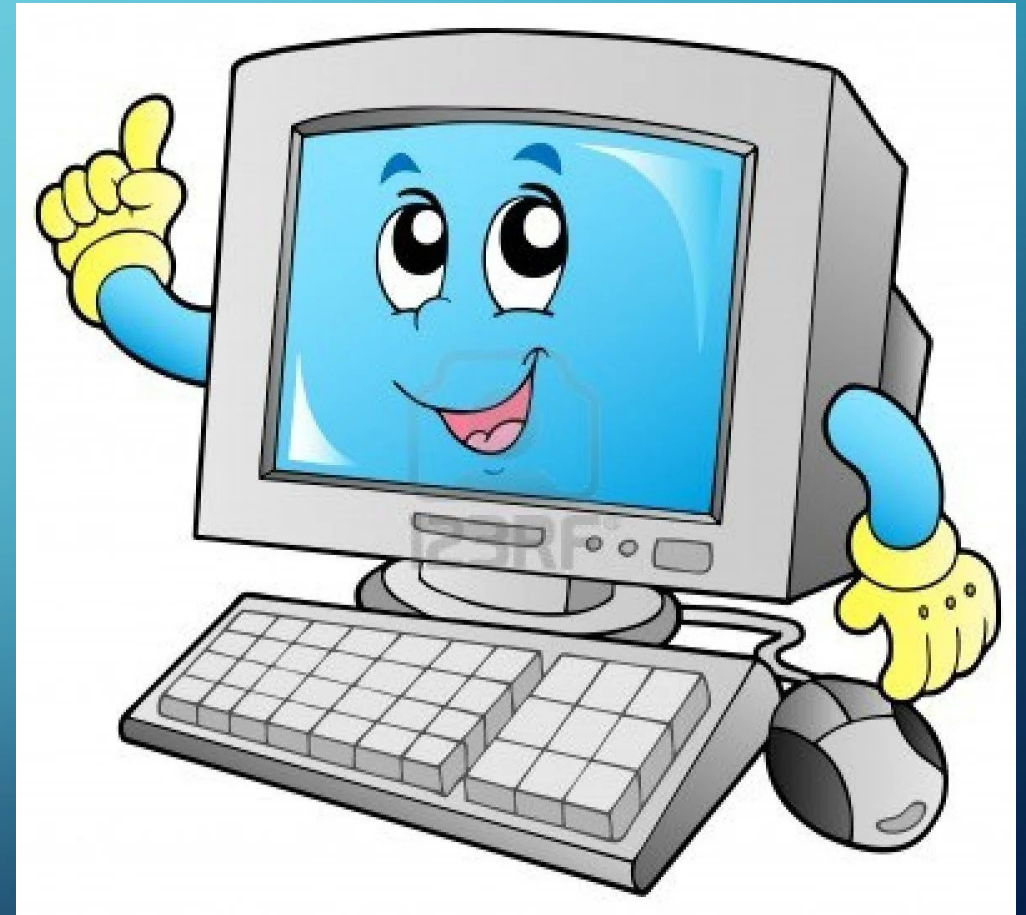


# МОЙ ДРУГ - КОМПЬЮТЕР

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

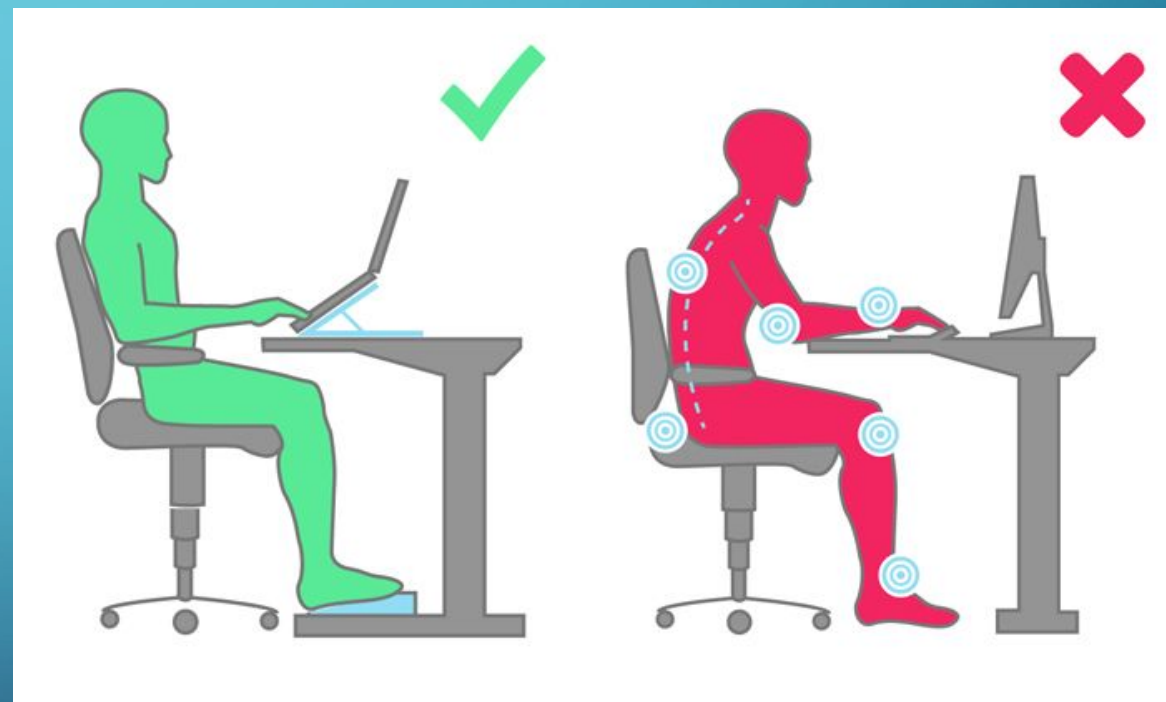
Но также от компьютера может быть и вред:

- 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?

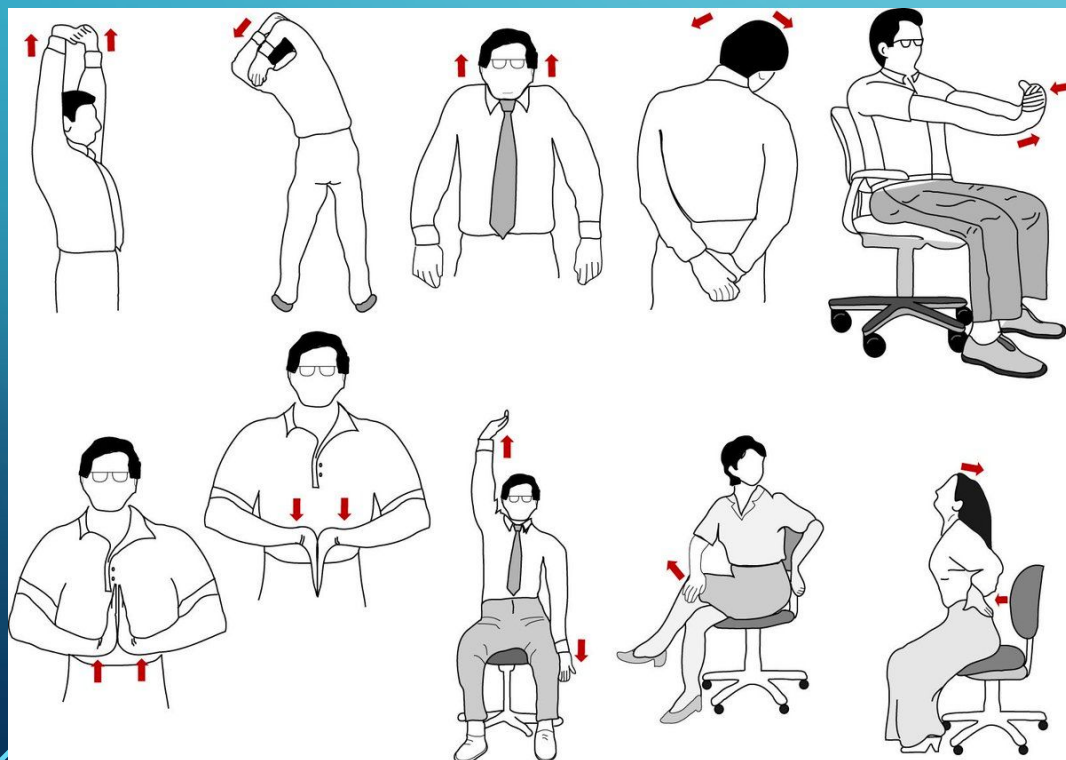
- Освещение при работе с компьютером – приглушенный рассеянный свет.
- Абсолютно чистый, стоящий прямо экран монитора.
- Центр экрана на уровне или чуть ниже глаз на расстоянии 50-60 сантиметров.





# 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.my1.ru

The complex block contains six numbered eye exercises. Each exercise is accompanied by 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 alternating up and down arrows. 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!**