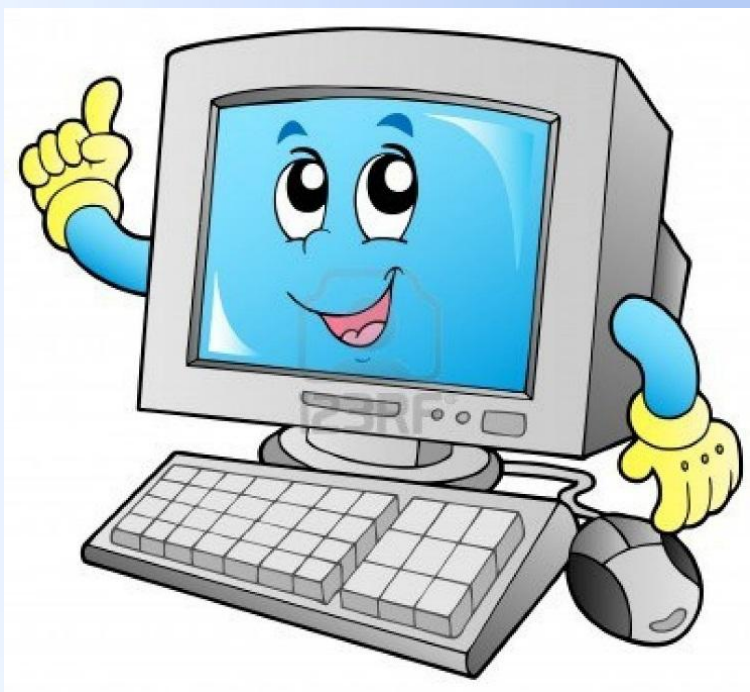


# Польза и вред компьютера



**Проблемный вопрос:**

**Компьютер – друг или враг?**



Сегодня компьютер является  
незаменимым помощником  
человека в любой сфере  
деятельности.

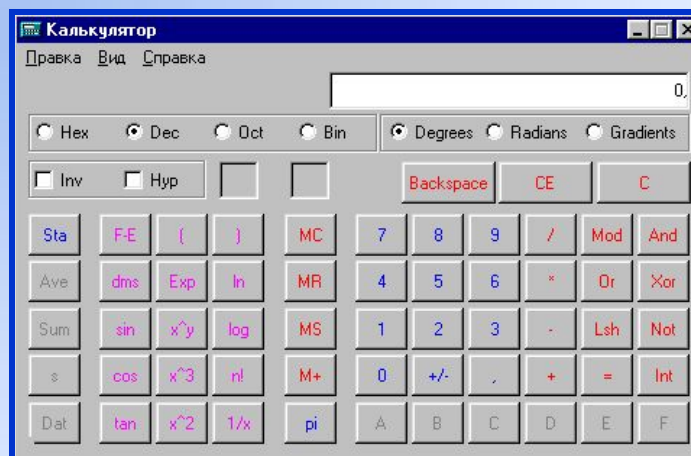
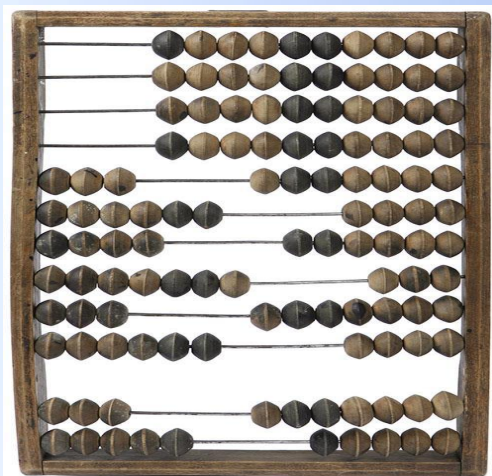
Какими же «профессиями»  
он владеет?



# Вычислитель

Прямая и первая из его «профессий».

С помощью компьютера проводятся математические вычисления в различных областях науки и техники.



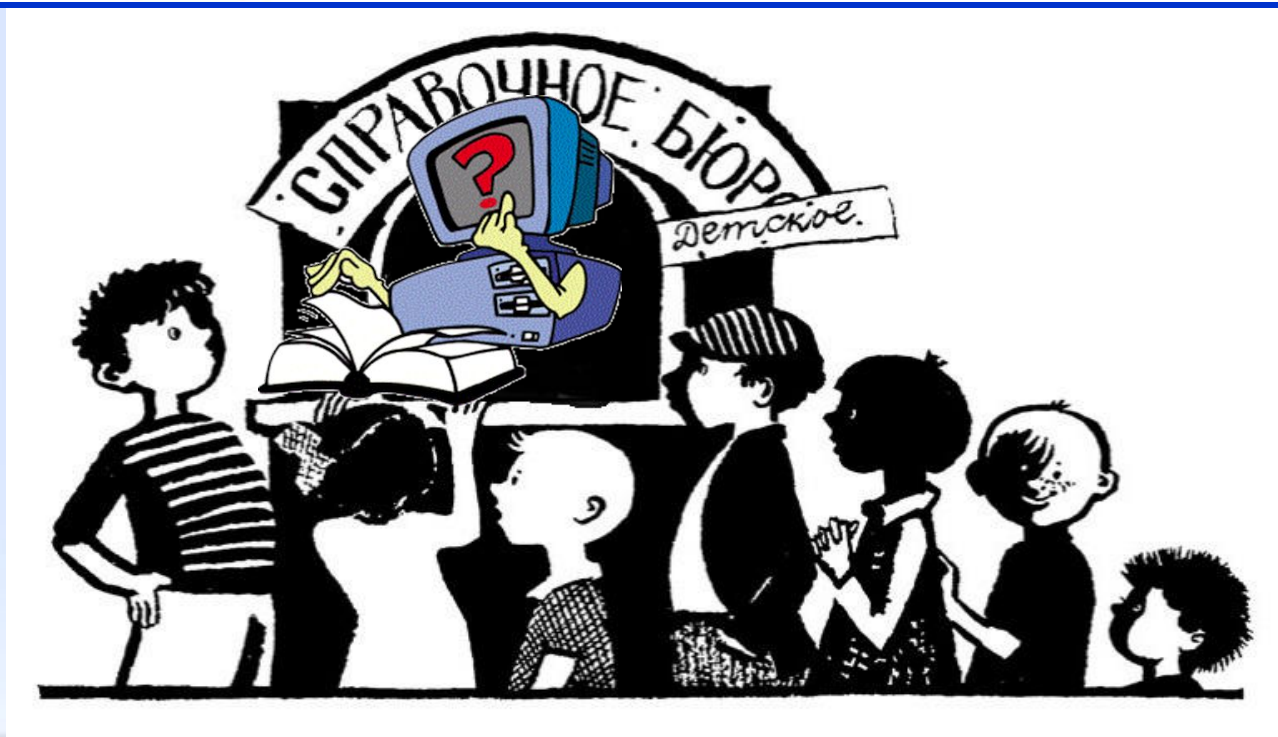
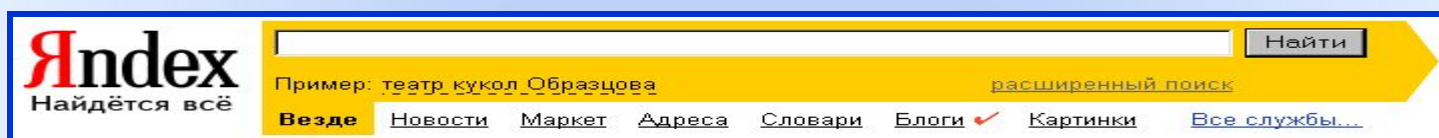
# Пишущая машинка

Набор и редактирование текстов, хранение и печать документов широко используются во всех сферах деятельности.



# Справочное бюро

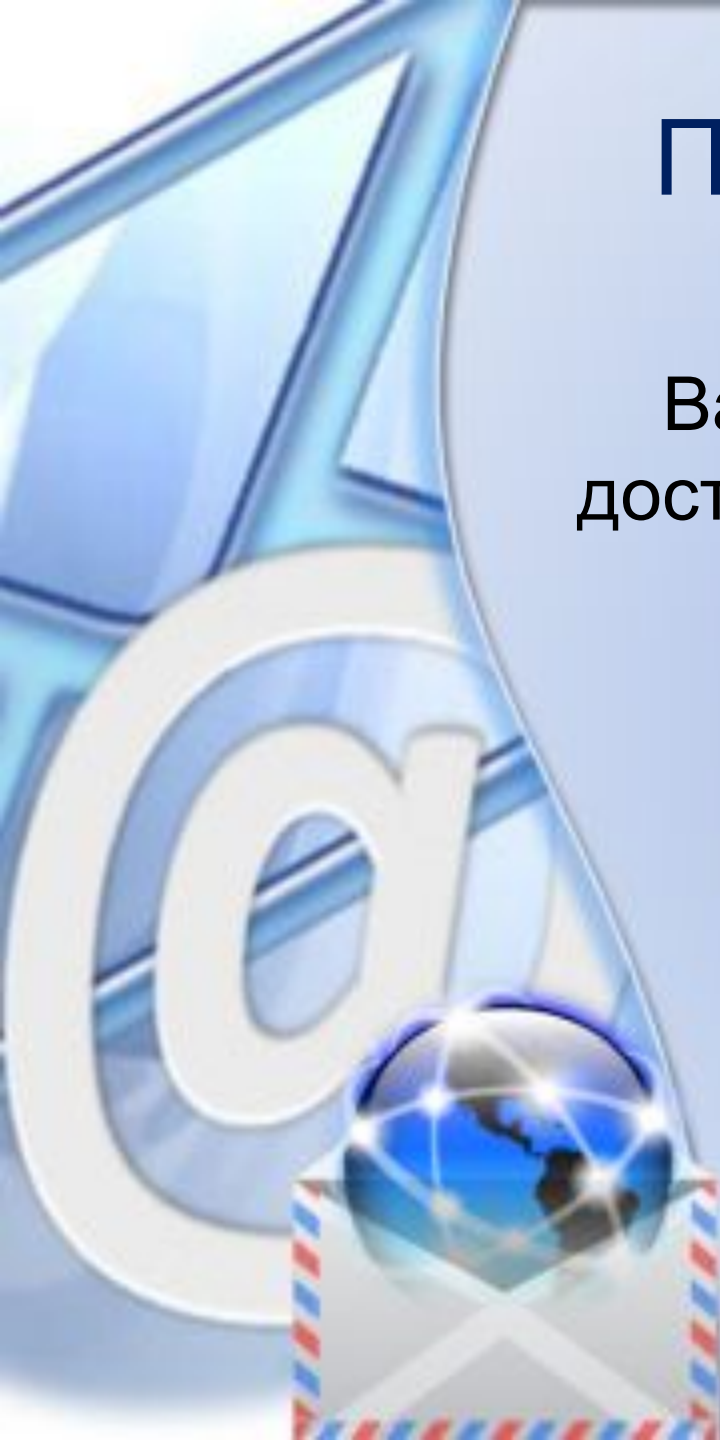
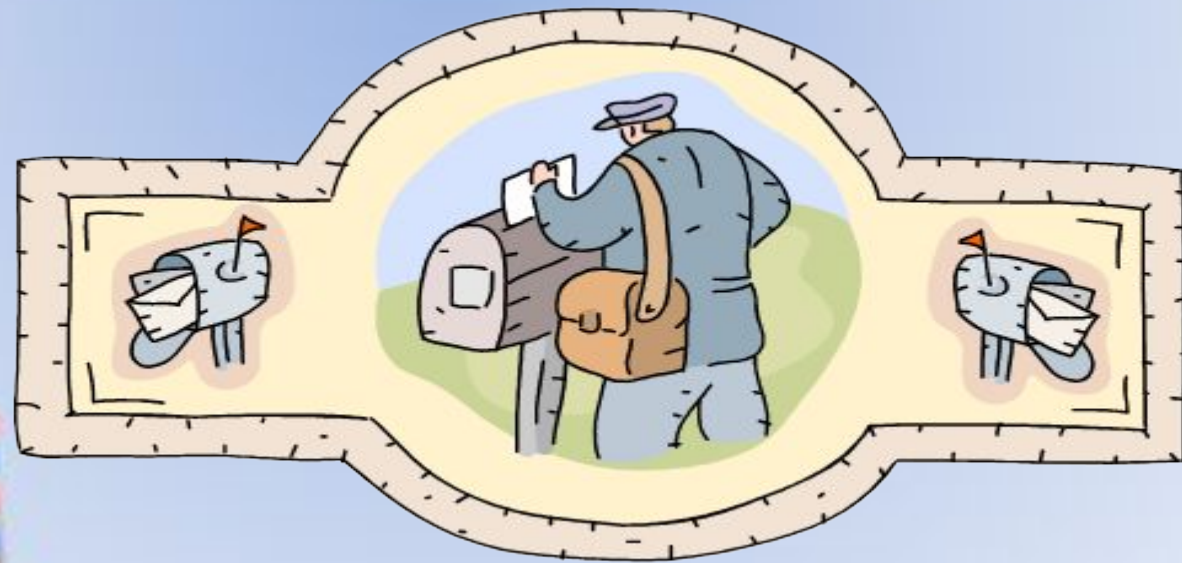
Компьютер предоставляет вам информацию по множеству вопросов.



# Почтальон

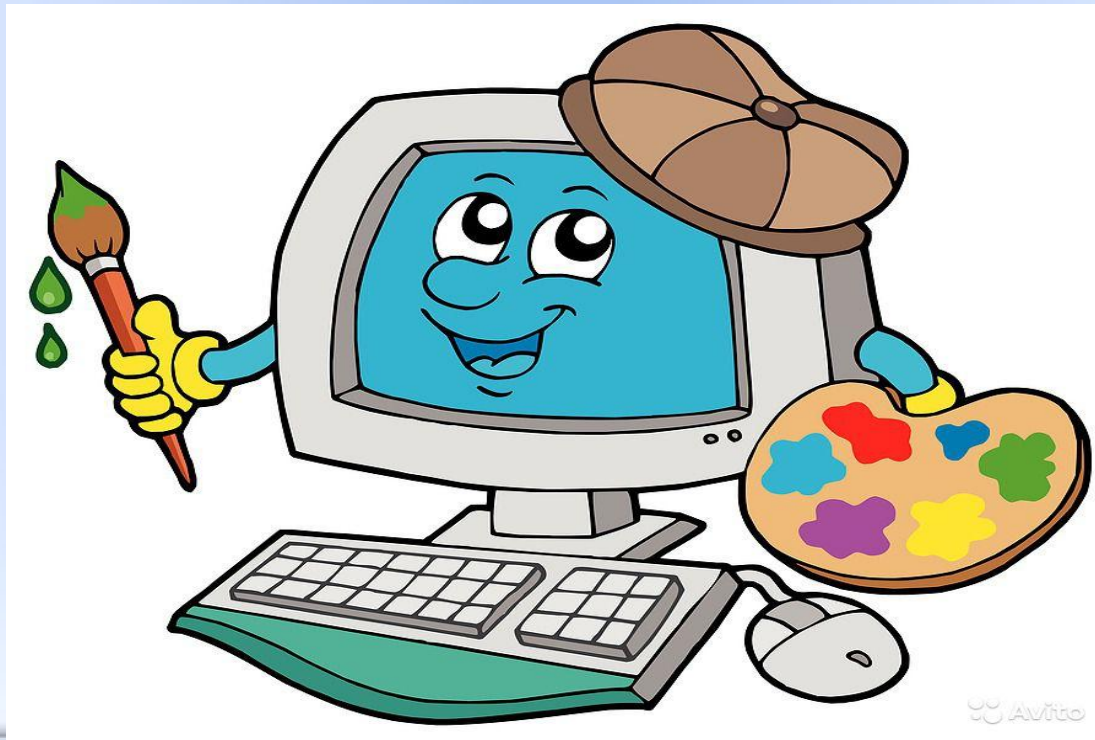


Ваши сообщения могут быть доставлены в любую точку планеты за считанные минуты.



# ХУДОЖНИК

На компьютере можно создавать новые изображения и редактировать имеющиеся рисунки, фотографии.





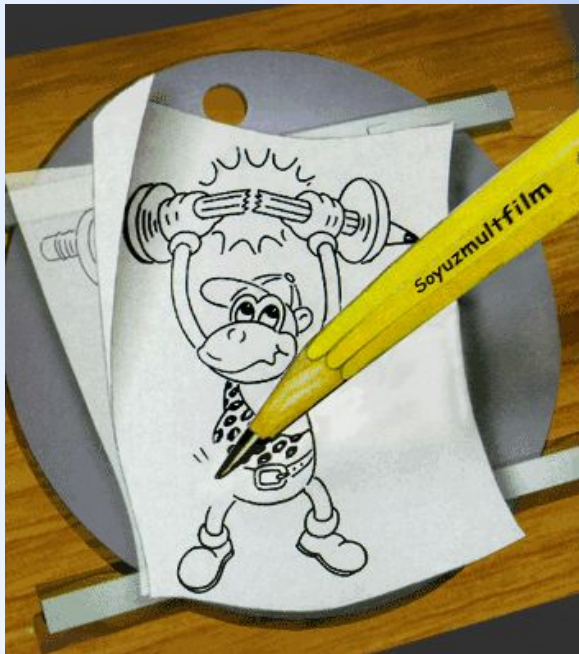
# Композитор и музыкант

Компьютер позволяет сочинять,  
создавать аранжировку и исполнять  
музыкальные произведения.



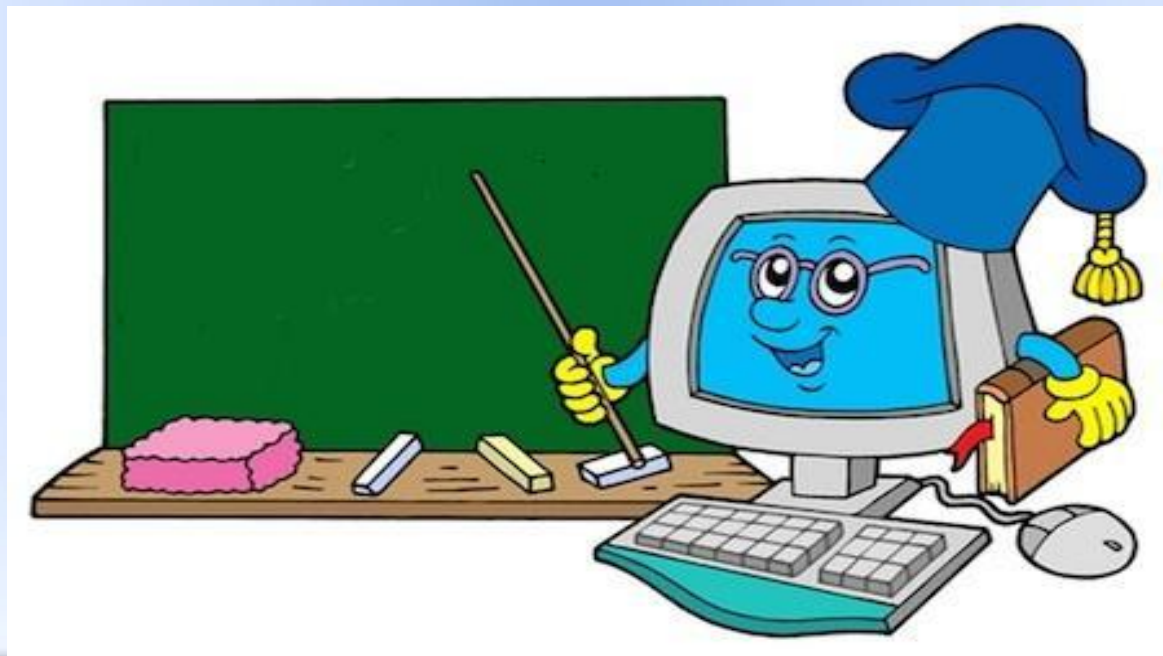
# Мультипликатор

На компьютере можно создавать  
двухмерные и трёхмерные  
движущиеся изображения,  
всевозможные видеоэффекты.



# Учитель

В наглядной форме представляется учебный материал по любому предмету, проводятся тестирование, исправление ошибок, оценивание.



# Игротека

**Существуют необычайно широкий круг захватывающих компьютерных игр.**



# Компьютер в жизни школьника –



это целый мир



# В чем может помочь компьютер ?

Готовить  
домашние  
задания

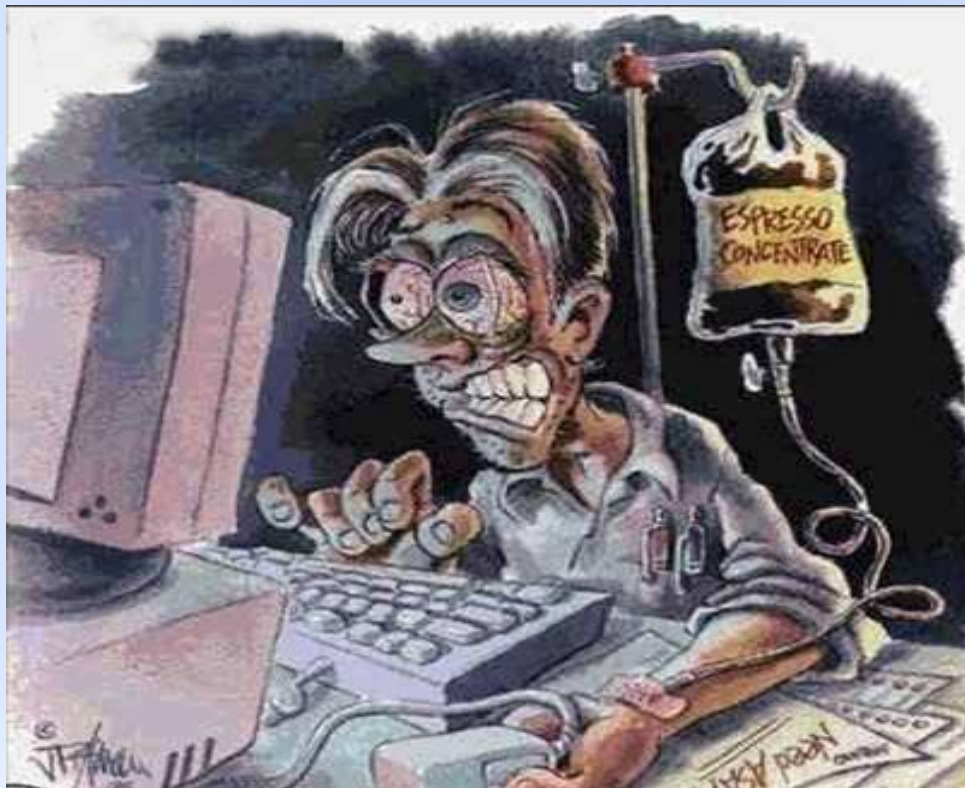
Представлять  
свои идеи

Готовиться к  
экзаменам

Использовать  
ресурсы  
Интернета



# *Негативное влияние*



# *Вред компьютера*



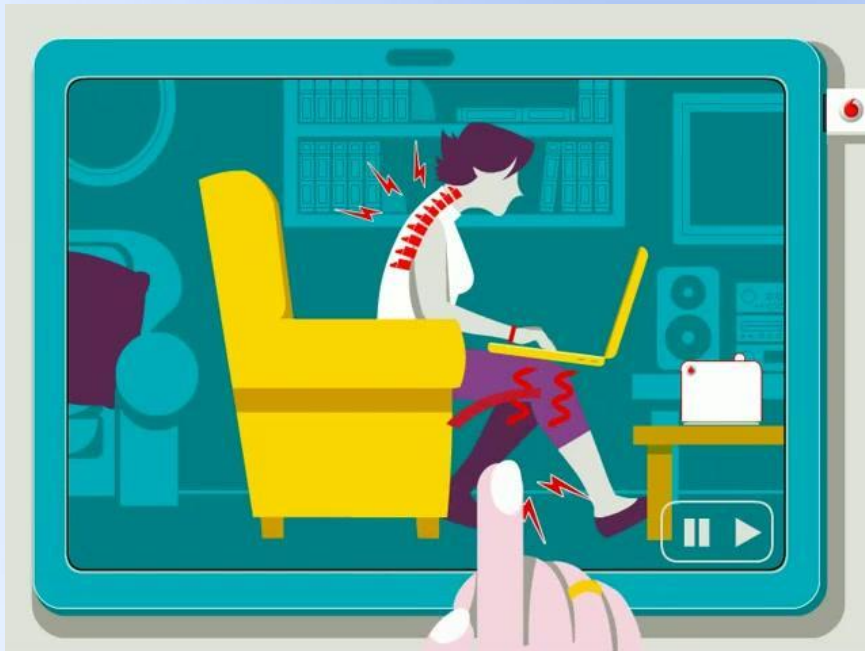
***Компьютер – источник  
электромагнитного излучения***



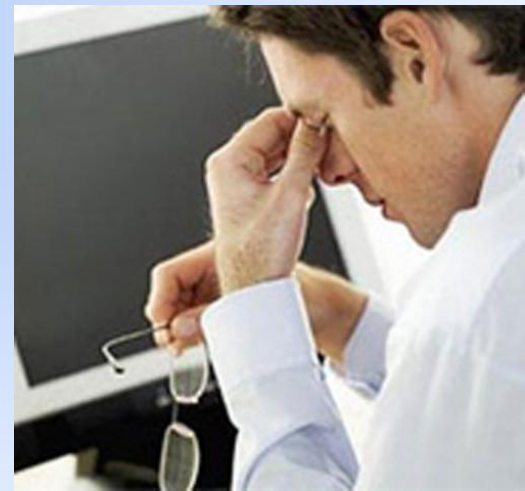


# Вред компьютера

Нарушение работы некоторых систем организма из-за малоподвижной работы.



# **Отрицательное влияние компьютера на зрение.**



# ***Компьютер – источник раздражения***

**Длительная работа за компьютером связана с постоянным раздражением из-за разных ситуаций. Наверное, нет такого человека, у которого никогда не зависал бы компьютер, не было бы проблем с какими-либо программами, не было бы трудностей с дозвоном в Интернет и т.д.**

**Такие ситуации приводят к нервным расстройствам.**

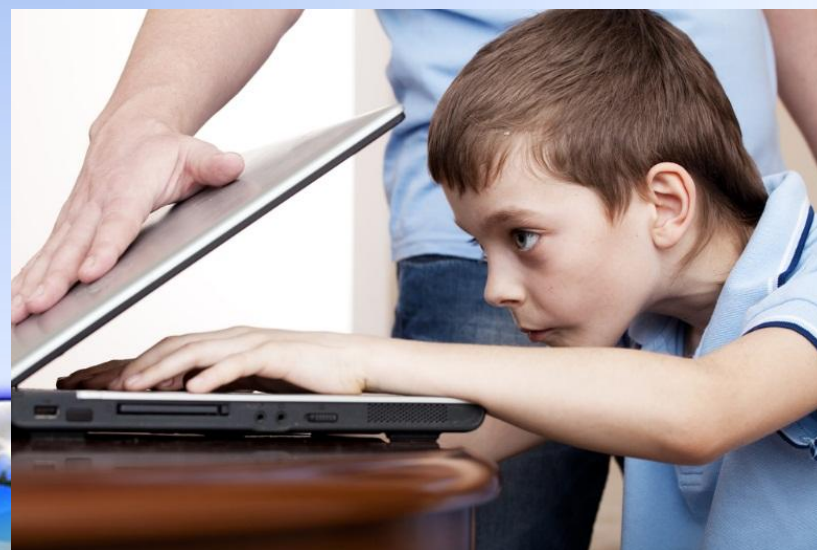


# ***Компьютерная зависимость***

**Компьютерные игры приводят к постоянному возбуждению участков мозга, отвечающих за удовольствие.**

**В этой ситуации человек может забывать обо всём на свете, а это уже настоящая зависимость.**

**Компьютерная зависимость – это болезнь.**



У меня один лишь друг,  
«Компом» все его зовут.  
Целый день с ним провожу,  
На прогулки не хожу.  
Спортом я не занимаюсь,  
И совсем не закаляюсь,  
Я с друзьями не общаюсь,  
Я учусь целый день,  
И поверьте, мне не лень  
За компьютером сидеть,  
Фильмы, игры поглядеть.  
На все сайты без разбора  
Выхожу вплоть до упора.  
Плохо стал соображать,  
Отчего вдруг? – не понять.  
Стало плохо с головой...  
И с глазами ...**Что со мной ?!**



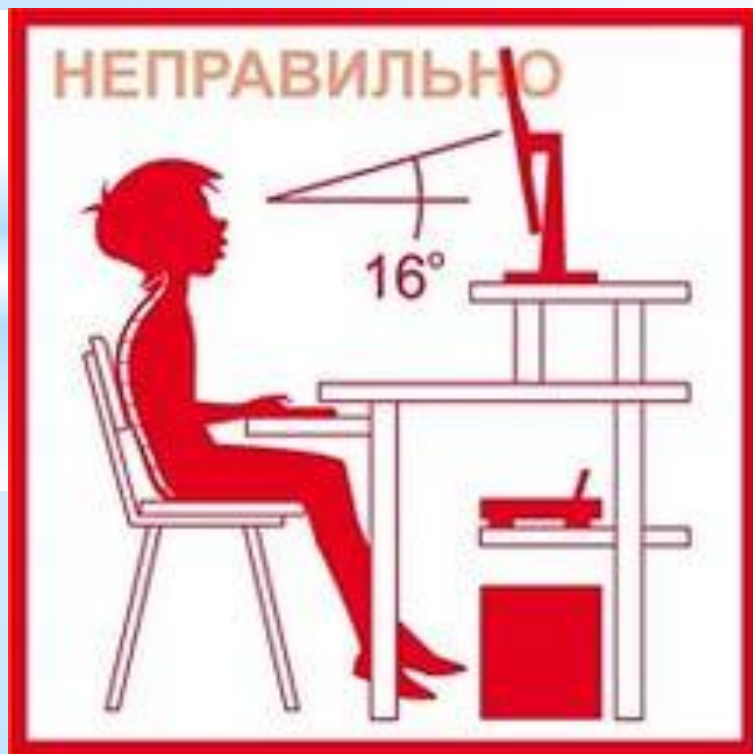
Не сидите за компьютерами, дети,  
Очень вредно долго «виснуть» в  
интернете!

Станут, словно знак вопроса ваши спинки,  
А из глаз польются жгучие слезинки.



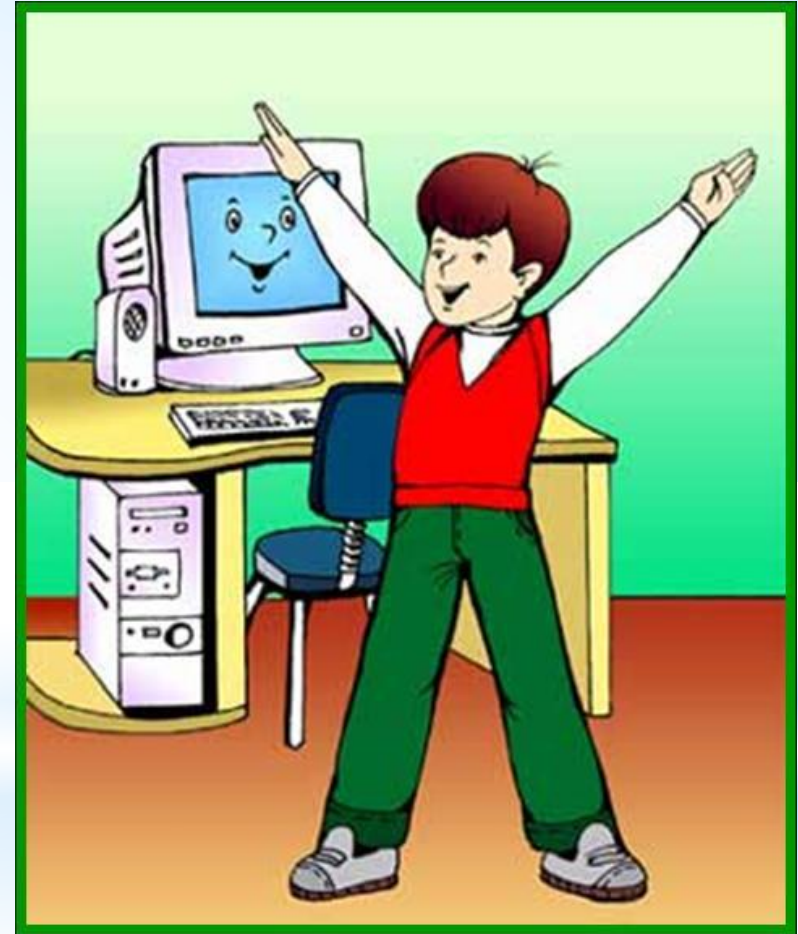
# Памятка 1

Чтобы компьютер не стал врагом - сидите правильно за компьютерным столом



# \*Памятка 2

- ❖ Каждое 15 - 20 минут проводи разминочные упражнения: встань, пару раз присядь или же просто поменяй положения ног.
- ❖ Не сиди за компьютером в сумерках или в темноте.





## \*Памятка 3

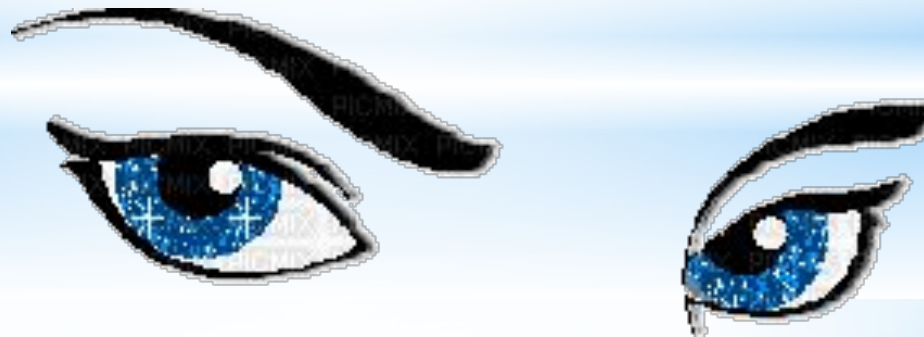
### \*Тибетская гимнастика для глаз

Для начала необходимо отвернуться от монитора компьютера и закрыть глаза, потом 10 раз интенсивно поморгать.

Желательно это проделывать как можно быстрее и как можно шире открывать глаза.

Далее нужно закрыть глаза и нарисовать ими восьмёрку, сначала вертикальную, затем горизонтальную.

После этого надо помассировать виски у края глаз круговыми движениями кончиков пальцев, но здесь есть маленький нюанс: пальцы правой руки необходимо двигать по часовой стрелке, а пальцы левой против.

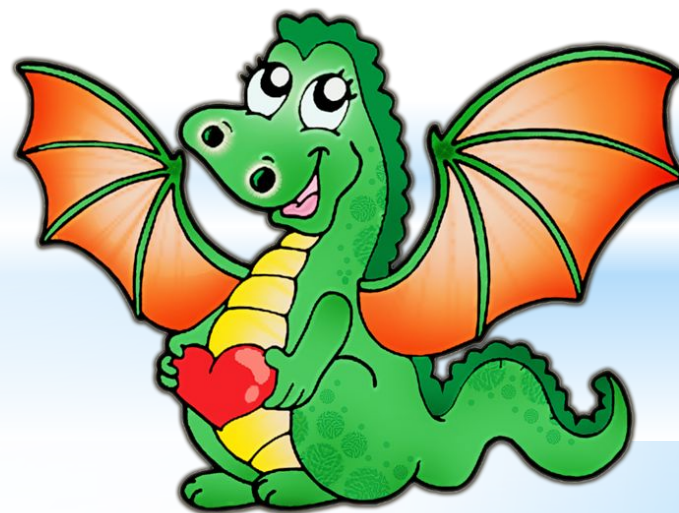
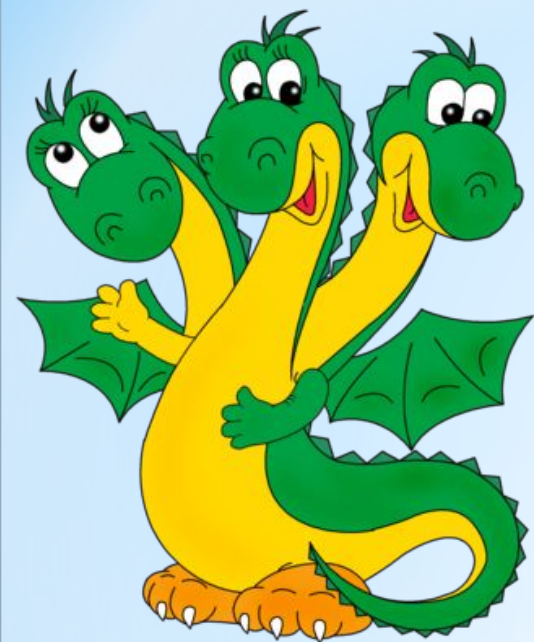




\* ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ  
Веселые дракоши



Какой дракончик не умеет танцевать?



**Спасибо  
за внимание**

