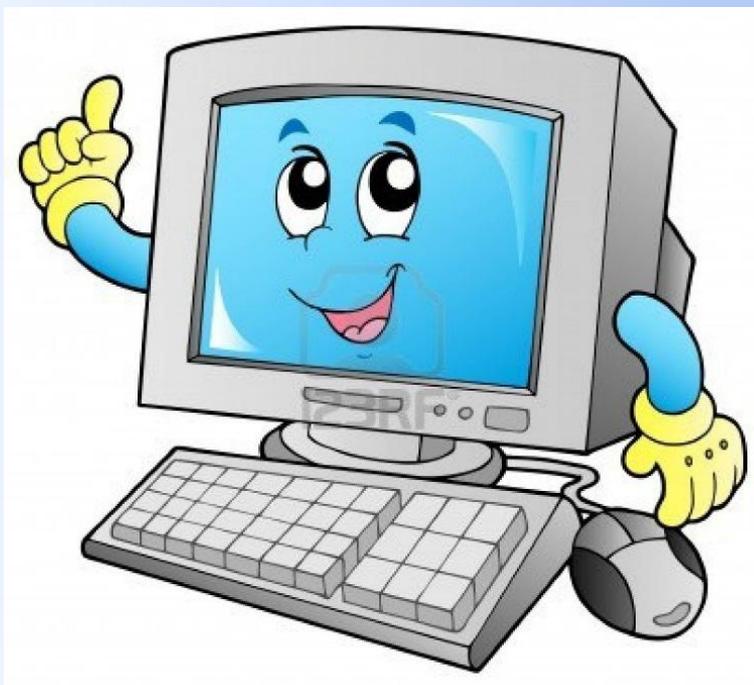


Польза и вред компьютера



Проблемный вопрос:

Компьютер – друг или враг?



Сегодня компьютер является
незаменимым помощником
человека в любой сфере
деятельности.

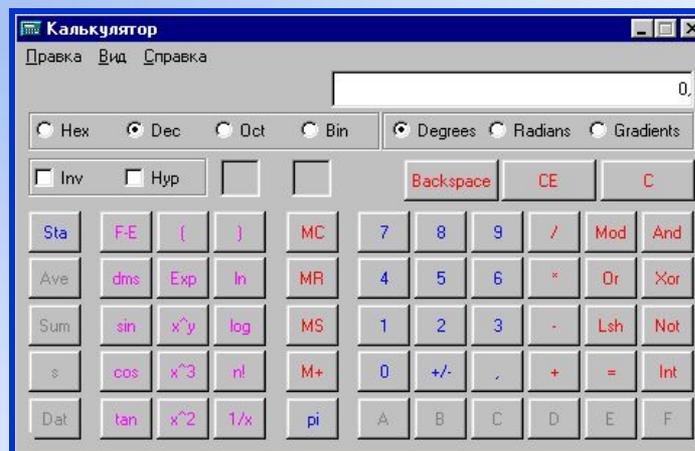
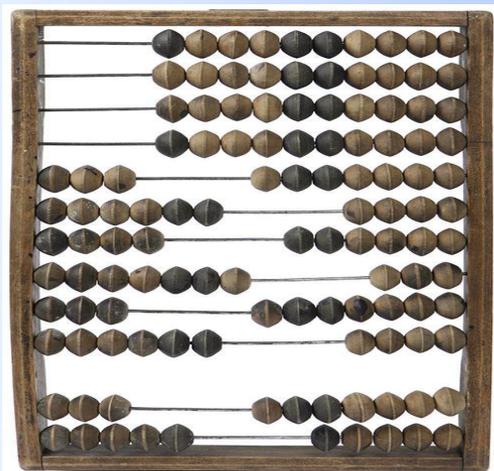
Какими же «профессиями»
он владеет?



Вычислитель

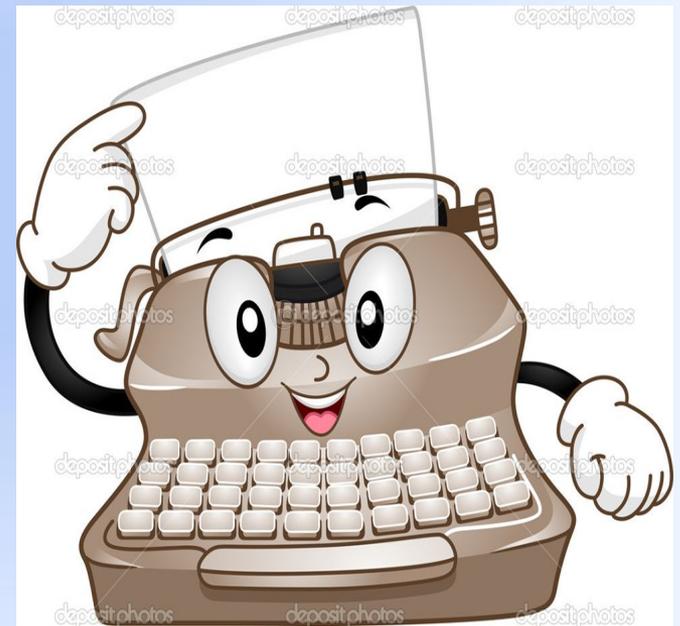
Прямая и первая из его «профессий».

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



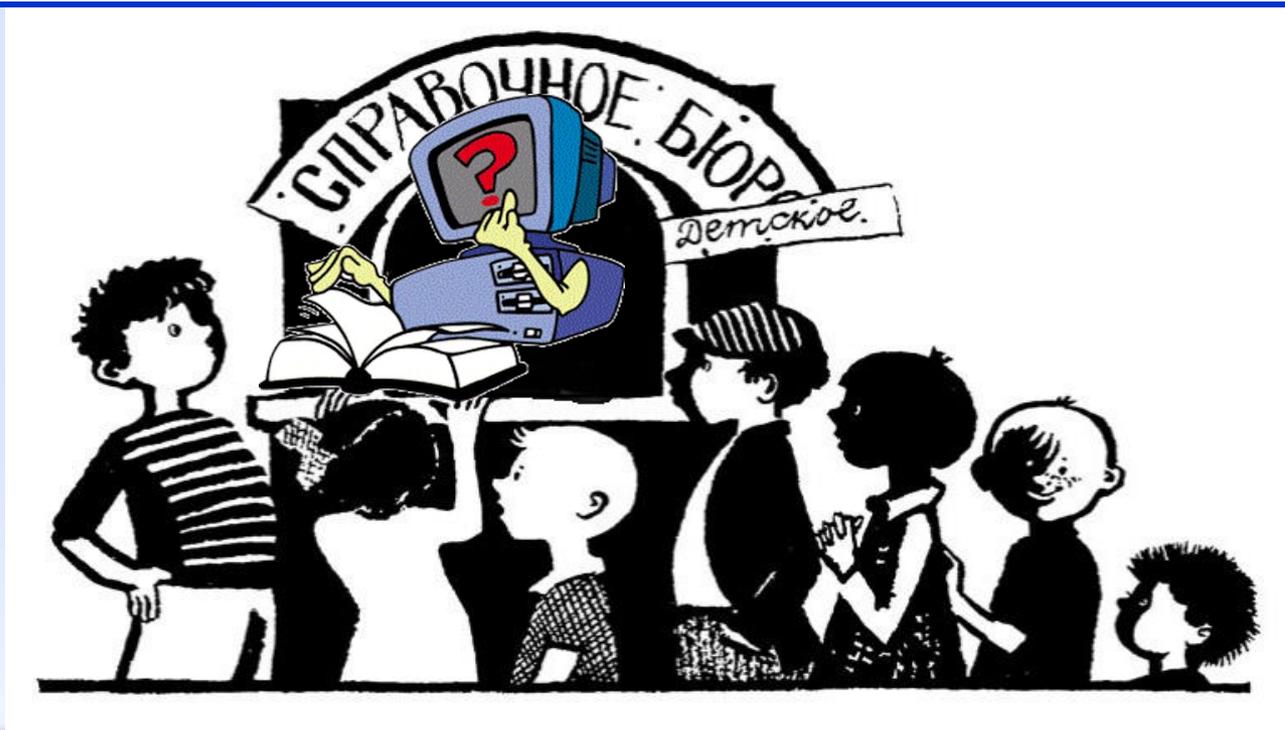
Пишущая машинка

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



Справочное бюро

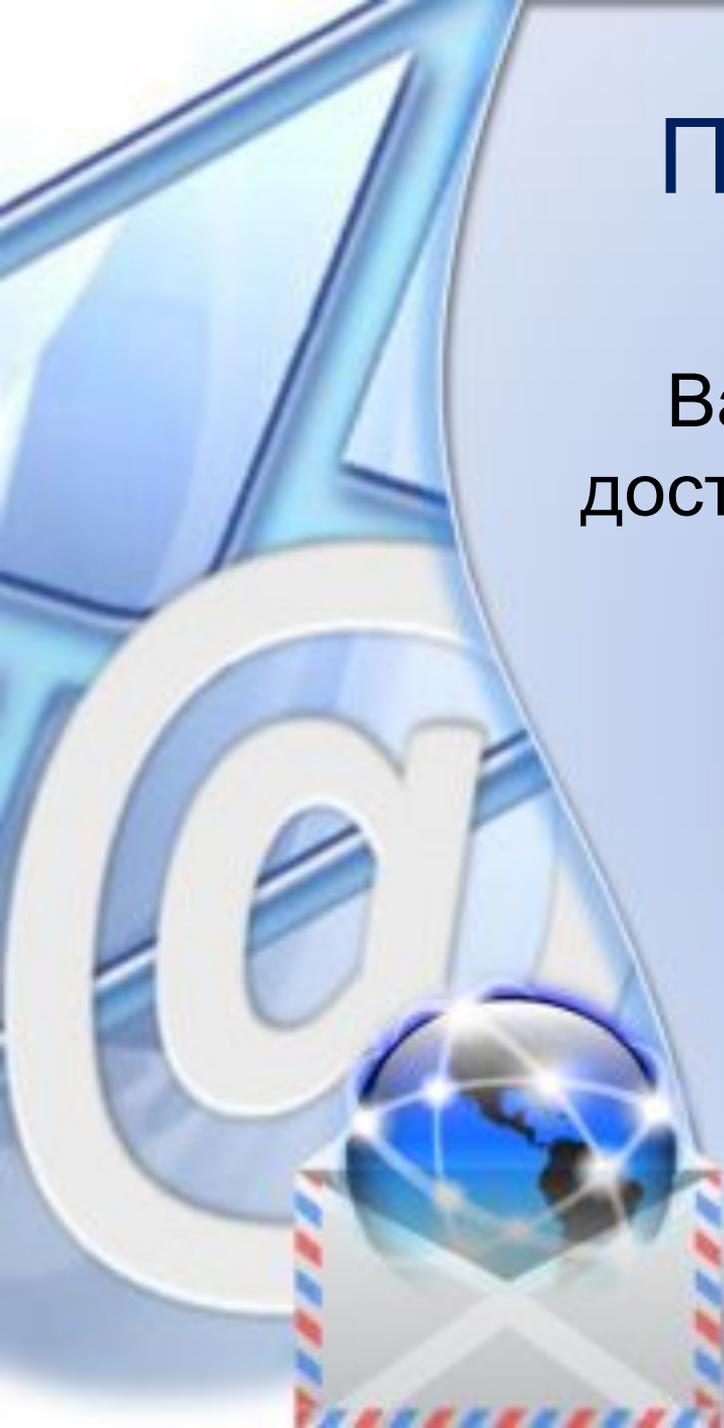
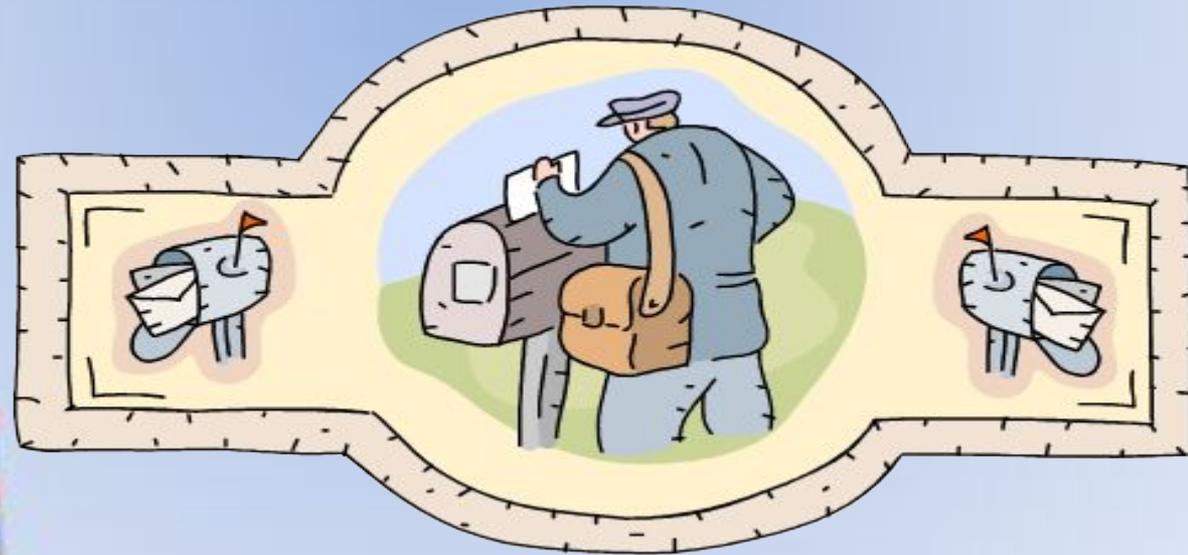
Компьютер предоставляет вам информацию по множеству вопросов.



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.



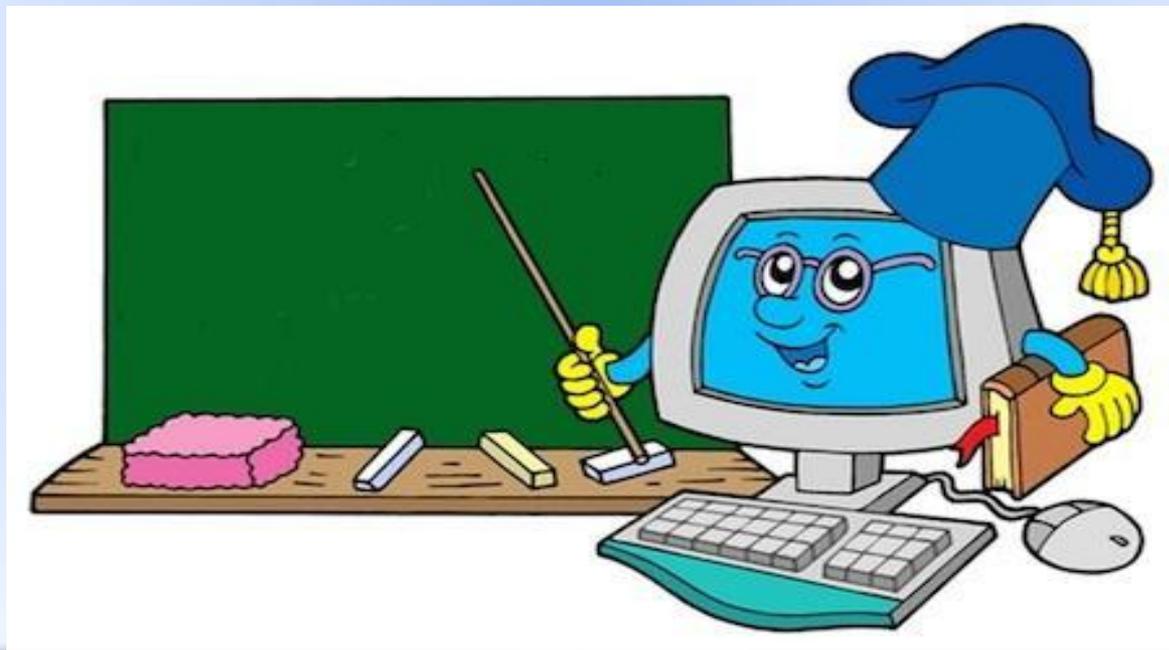
Мультипликатор

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.

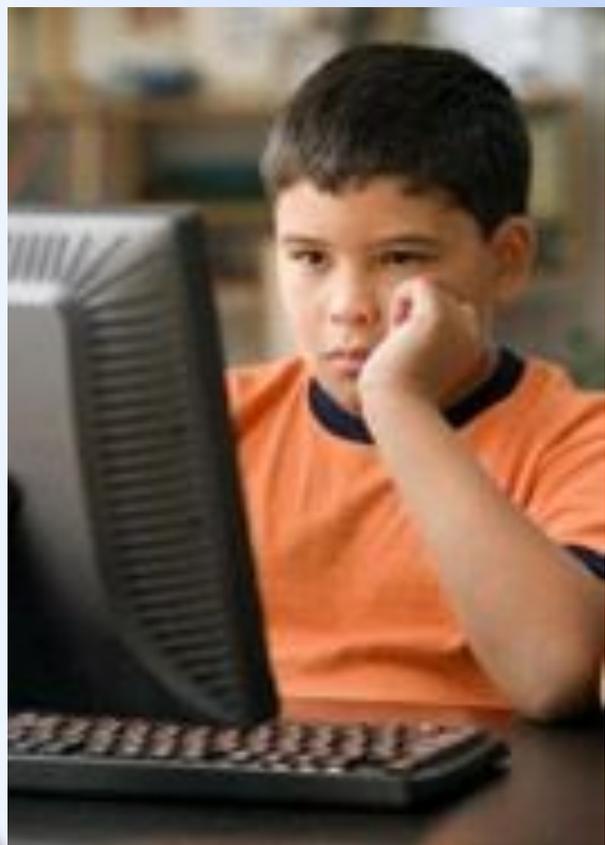


Игротека

Существуют необычайно широкий круг захватывающих компьютерных игр.



Компьютер в жизни школьника –



это целый мир



В чем может помочь компьютер ?

Готовить
домашние
задания

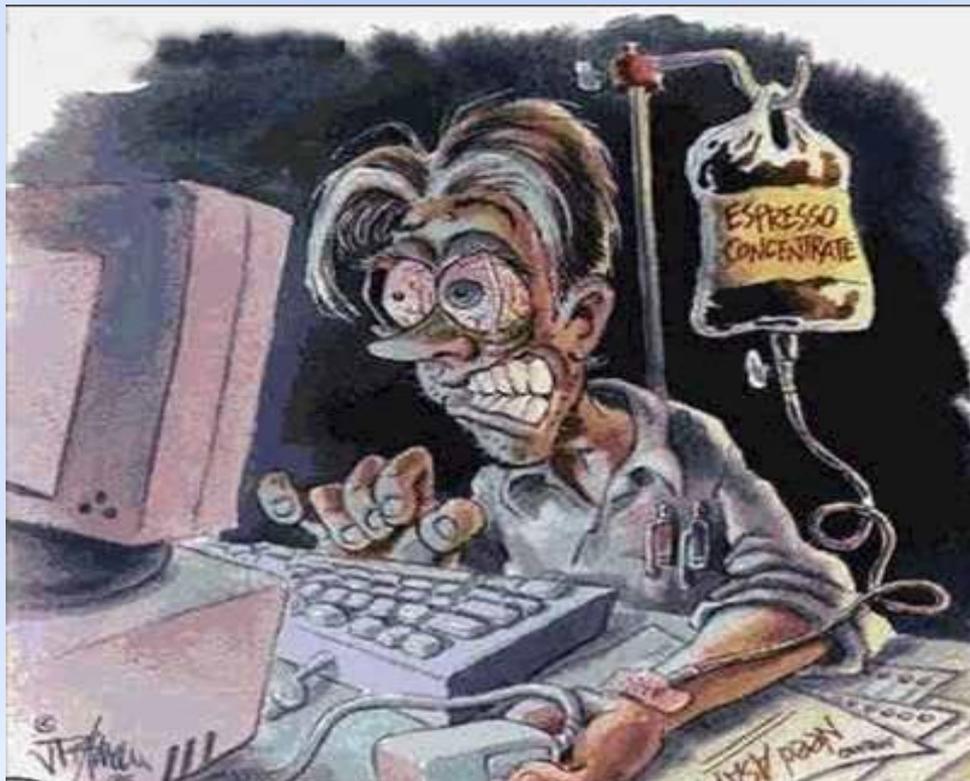
Представлять
свои идеи

Готовиться к
экзаменам

Использовать
ресурсы
Интернета



Негативное влияние



Вред компьютера

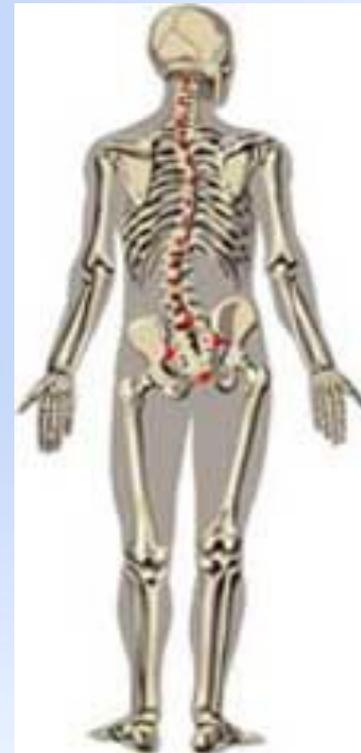
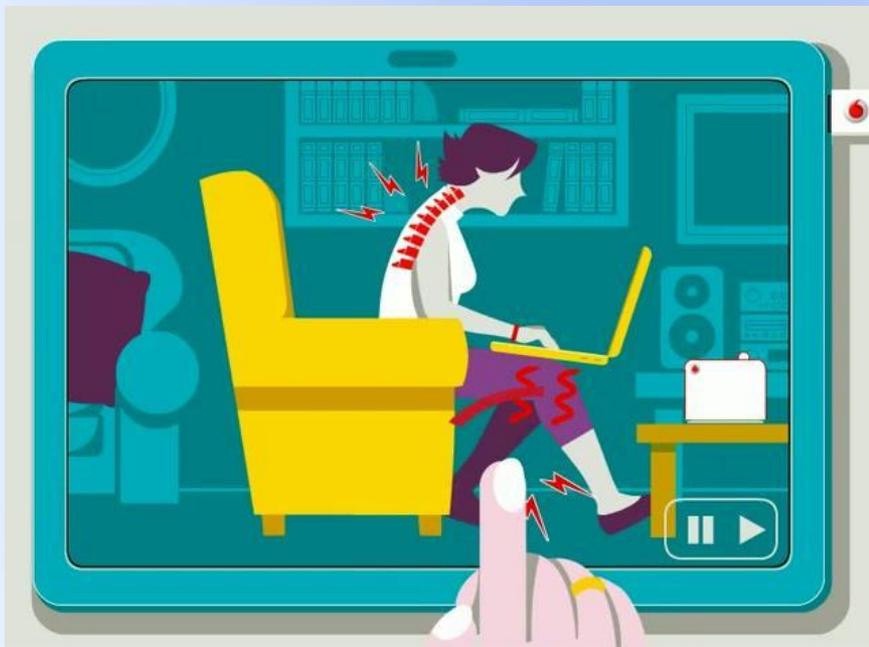


***Компьютер – источник
электромагнитного излучения***



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 ?!**



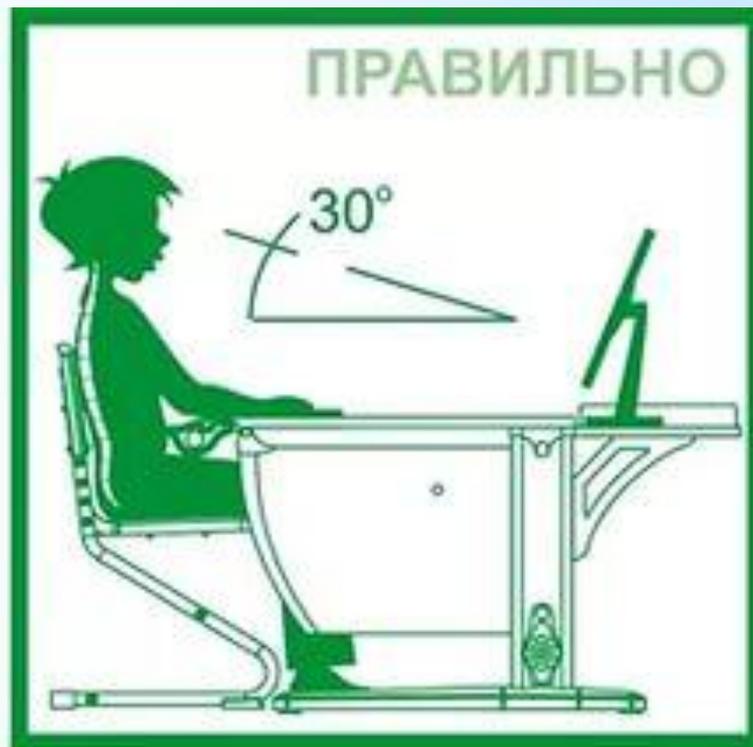
Не сидите за компьютерами, дети,
Очень вредно долго «виснуть» в
интернете!

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



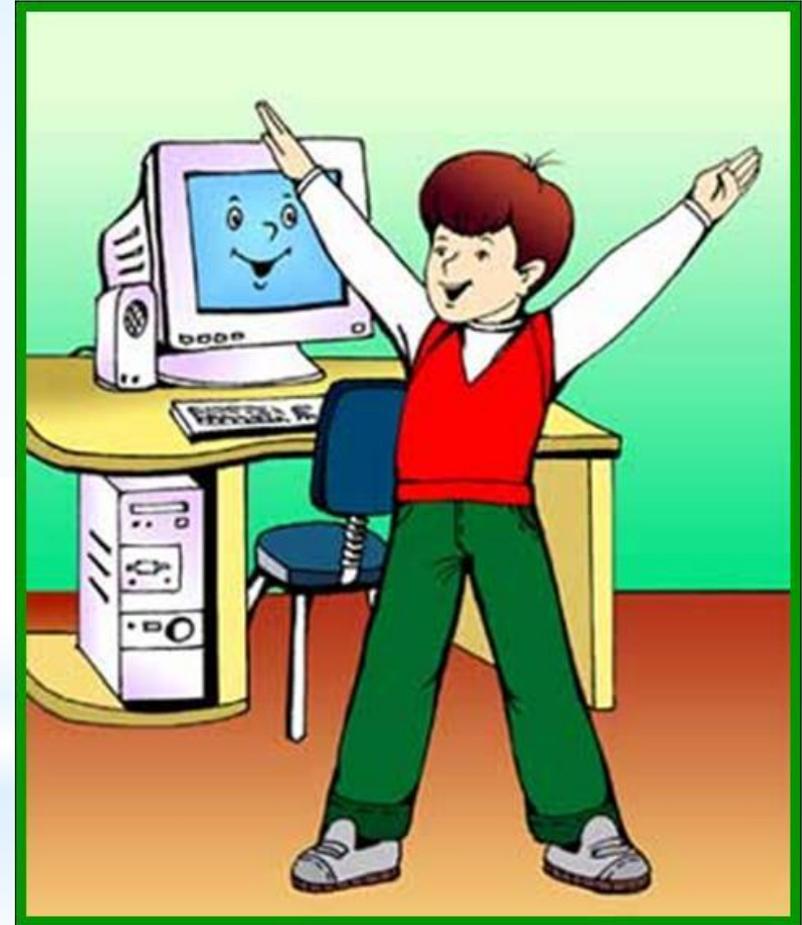
Памятка 1

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

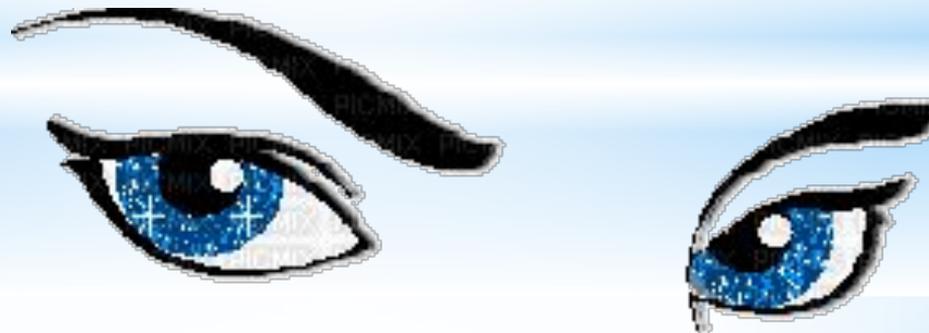
*Тибетская гимнастика для глаз

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.

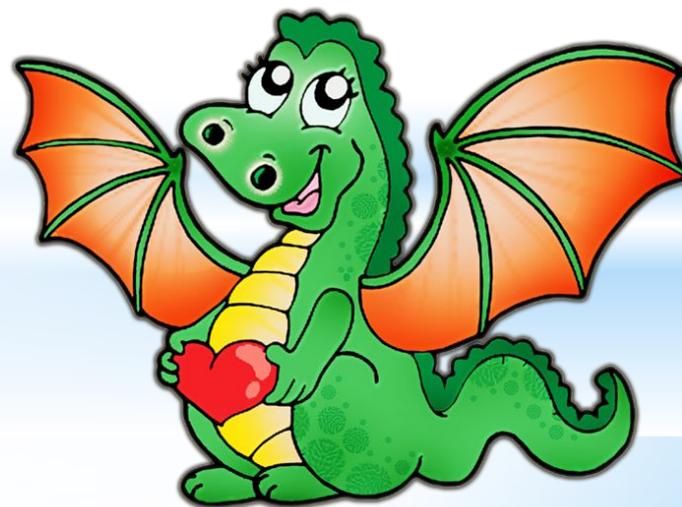
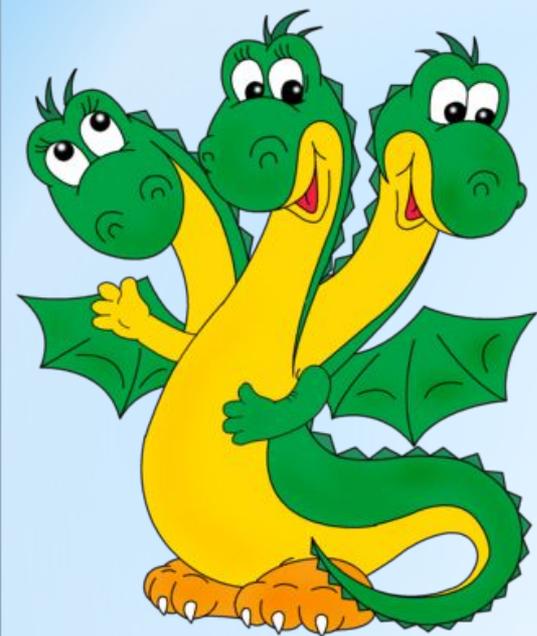
После этого надо помассировать виски у края глаз круговыми движениями кончиков пальцев, но здесь есть маленький нюанс: пальцы правой руки необходимо двигать по часовой стрелке, а пальцы левой против.





* ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
Веселые дракоши

Какой дракончик не умеет танцевать?



**Спасибо
за внимание**

