

**КОМПЬЮТЕР, СОТОВЫЙ
ТЕЛЕФОН – БЛАГА
ЦИВИЛИЗАЦИИ ИЛИ
УГРОЗА ДЕТСКОМУ
ЗДОРОВЬЮ**



Что же такое здоровье?

Здоровье - это когда тебе хорошо.

Здоровье - это когда ничего не болит.

Здоровье - это красота.

Здоровье - это сила.



Дети и компьютер:

вред и польза

умной машины



Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- электромагнитное излучение;
- перегрузка суставов кистей;
- повышенная нагрузка на зрение;
- стресс при потере информации.



Рекомендации при работе на компьютере.

1. Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом.
2. Проводить за компьютером не более трех часов в день.
3. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника.
4. Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук.
5. Каждые полчаса делать гимнастику для глаз.
6. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.



Признаки развития компьютерной зависимости у ребенка:

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.



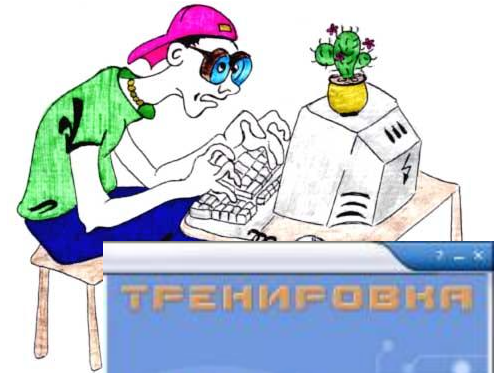
интернет - может быть опасным



Симптомы характерные для Интернет-зависимых людей:

- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- ощущение пустоты, раздражение, депрессия при невозможности сидеть за компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности, проблемы с учебой;
- хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения «общения» с компьютером;
- нежелание и даже невозможность «оторваться» от него ни на минуту.







Чем опасен телефон?

- **Электромагнитные излучения сотовых телефонов приводят к ухудшению памяти, повышению артериального давления, бессоннице.**
- **Многолетнее пользование сотовым телефоном может стать причиной возникновения злокачественных опухолей головного мозга (рака головного мозга).**
- **если каждый день по 3 часа слушать музыку через наушники, через 5 лет слух ухудшится на 30%.**
- **Длительные разговоры по телефону могут привести к акустической невrome и слуховому дерматиту (кожному заболеванию ушей), раздраженности, стрессу.**
- **Телефон имеет незначительные размеры, поэтому чтобы рассмотреть полученную информацию, или при игре, зрение особо напрягается, в результате возникает близорукость, сухость и зуд в глазах, головная боль.**
- **возникает психологическая зависимость от “трубки”.**

Меры профилактики и защиты при использовании сотового телефона:

- **ограничить продолжительность одного разговора до трех минут, максимально увеличивать период между двумя разговорами (минимальная пауза - 15 минут).**
- **пользуйтесь, если есть под рукой, стационарным телефоном**
- **Не носите телефон в кармане или на шнурке, а держите на столе или в сумке, чтобы избежать раковых опухолей.**
- **Не разговаривайте по сотовому телефону в машине или в автобусе**
- **Во время сна выключайте телефон и убирайте подальше от спального места**
- **Не прикладывайте телефон к уху в то время, когда идёт набор, а только после соединения**

Рецепт №1

С ребенком надо общаться



№2 Ребенка необходимо заинтересовать своим примером

