

Подари улыбку!



Безопасный Интернет.





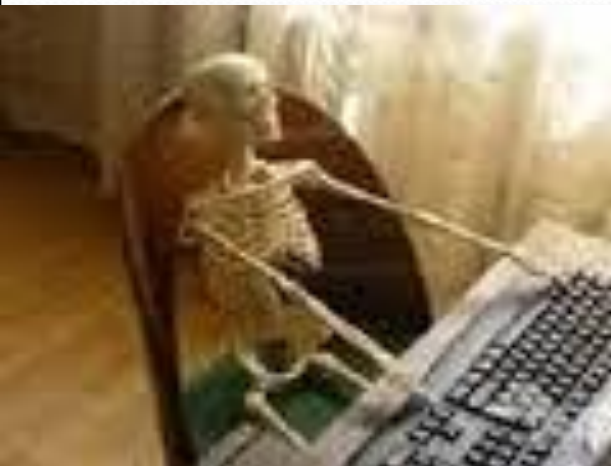
Интернет – это...

- Интернет во многом похож на реальную жизнь. Находить что – то новое, общаться с друзьями, обмениваться видео файлами и фотографиями и, возможно, заводить новые знакомства здорово и интересно. Но как и в реальной жизни в интернете нужно соблюдать простые правила безопасности.



Вред здоровью

- Страдает зрение
- Страдает опорно – мышечный аппарат
- Страдает психическое здоровье, ухудшается эмоциональное состояние



Условия работы с компьютером, опасные для здоровья

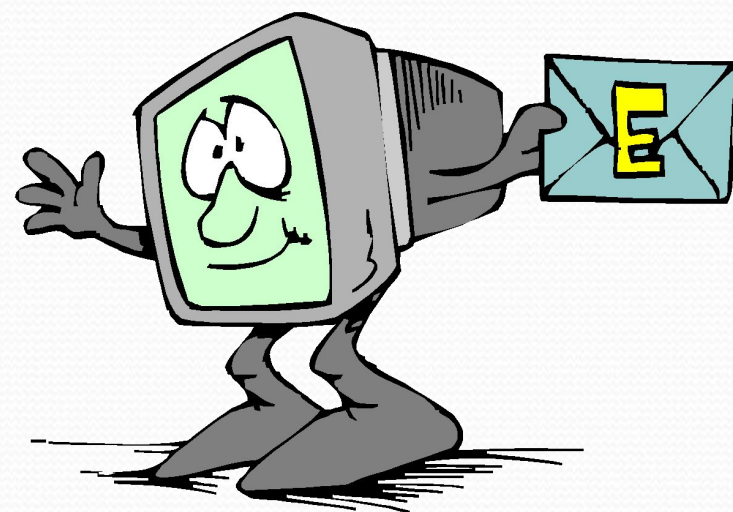


Нагрузка на глаза
Неправильная поза за столом



Психологическое давление

Электромагнитное излучение





Советы

Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз .

Чтобы глаза не уставали надо сесть подальше от монитора, оптимально –60 см. Зашторьте окна, чтобы не было бликов на экране. Монитор отклоните немного назад.



Нагрузка на глаза

Именно из-за нагрузки на зрение возникают головные боли, головокружение и нарушения зрения.





Советы и запреты



*В дневное время
можно заниматься за компьютером
не более 30 мин.
С перерывом в 15 мин.
Время от времени переводите взгляд на
посторонние предметы.*

Обязательно делайте зарядку для глаз.



- **Нельзя** работать на компьютере в ночное время;

Нельзя работать за компьютером лежа.



Советы:



Неправильная поза

Затрудненное дыхание

Остеохондроз.

Заболевания суставов кистей рук

Правильно подбирайте мебель:

- Компьютерный стол должен быть с выдвижной доской под клавиатуру;*
- Специализированный стул без подлокотников и с регулировкой высоты сиденья.*





1 ✓ Голова прямо

2 ✓ Плечи расслаблены

3 ✓ Спина прямая и имеет опору

4 ✓ Во время работы глаза смотрят вперед

5 ✓ Кисти и предплечья на одной линии

6 ✓ Опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу

7 ✓ Стопы расположены на подставке

8 ✓ Монитор расположен на уровне глаз

9 ✓ Рабочие материалы расположены перед учеником

Психологическое давление

Советы:



- *перерывы каждые 30 мин.
по 15 мин.*
- *Правильно выбирать игры*

Нагрузка на психику
(компьютерные игры)



Советы:



- **следить за количеством пыли в помещении;**
- **после работы за компьютером умыться водой.**

Электромагнитное излучение



Электростатические поля

разгоняют осевшие на экран пылинки, и эти пылинки врезаются в кожу человека, сидящего перед экраном.



Высокочастотные электромагнитные поля



Излучение отводится от
монитора вверх и частично
назад, поэтому



Совет:

*стоять позади
монитора не рекомендуется.*





Компьютер-враг, если:



С компьютером можно и нужно дружить без вреда здоровью, если будешь выполнять все советы.

- не соблюдаешь правила работы на компьютере.
- необдуманно подбираешь игры.
- Не следишь за своим здоровьем.

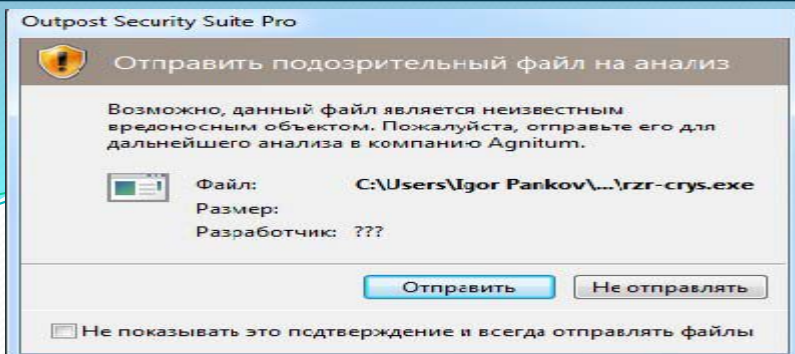


Нормы работы за компьютером

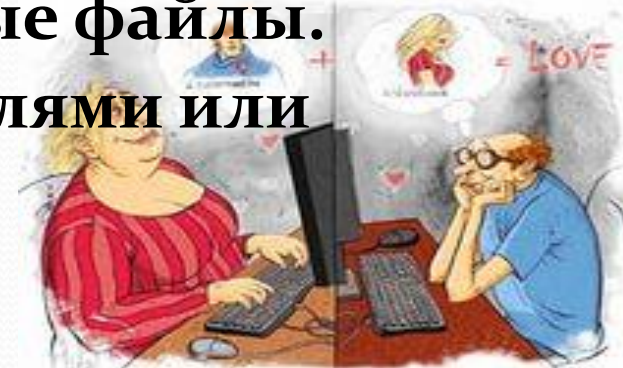
- Класс
- 1
- 2-3
- 4-6
- 7-9
- 10-11



- Норма
- 30 мин. в неделю
- 40 мин. в неделю
- 1.5 час в неделю
- 2.5 часа в неделю
- 6 часов в неделю



- 1. Не нажимайте на ссылки.
- 2. Не скачивайте и не открывайте файлы из подозрительных источников.
- 3. Не общайтесь с незнакомцами.
- 4. Не распространяйте через Интернет свою конфиденциальную информацию.
- 5. Будьте бдительны.
- 6. Не запускайте подозрительные файлы.
- 7. Поговорите с Вашими родителями или учителями.



Правило 1.

- «Личное»- только для тебя



- Береги свою личную информацию.



- Не разглашай личные данные, такие как:
- Номер школы
- Возраст
- Домашний адрес
- Номер телефона

Please enter your shipping address:

Contact Name:

Annushkina Viktoria Vladimirovna

Пожалуйста, введите полностью адрес и ФИО получателя (например: Ivanov Ivan Ivanovich)

Country/Region:

Russian Federation

Street Address:

Lenina street 1, flat 1

City:

Voronezh

State/Province/Country:

Voronezhskaya oblast

Zip/Postal Code:

394052

If you don't have a zip code in your country, input "None".

Tel:

7 - 980 - 0010001

Country Code - City Code - Tel Number

Mobile:

Please Confirm Your Order (1 item):

Seller: JILLART LANTERN STORE



Battenburg White Lace Parasol Umbrella Wedding Bridal 30 inch

1 piece x US \$19.99

China Post Air Mail

Free Shipping
Delivery Time: 15-50 Days
Processing Time: 1 Days

Leave a message for this seller:

You can leave a message for the seller.

Max. 1,500 English characters or Arabic numerals only. No HTML codes.

Subtotal: US \$19.99 Shipping: US \$0.00
Use Coupon (or Coupon code)
Total: US \$19.99

All Total: US \$19.99

Place Order

I agree to disclose my email address to this member.
Upon clicking "Place Order", I acknowledge I have read and agreed to:

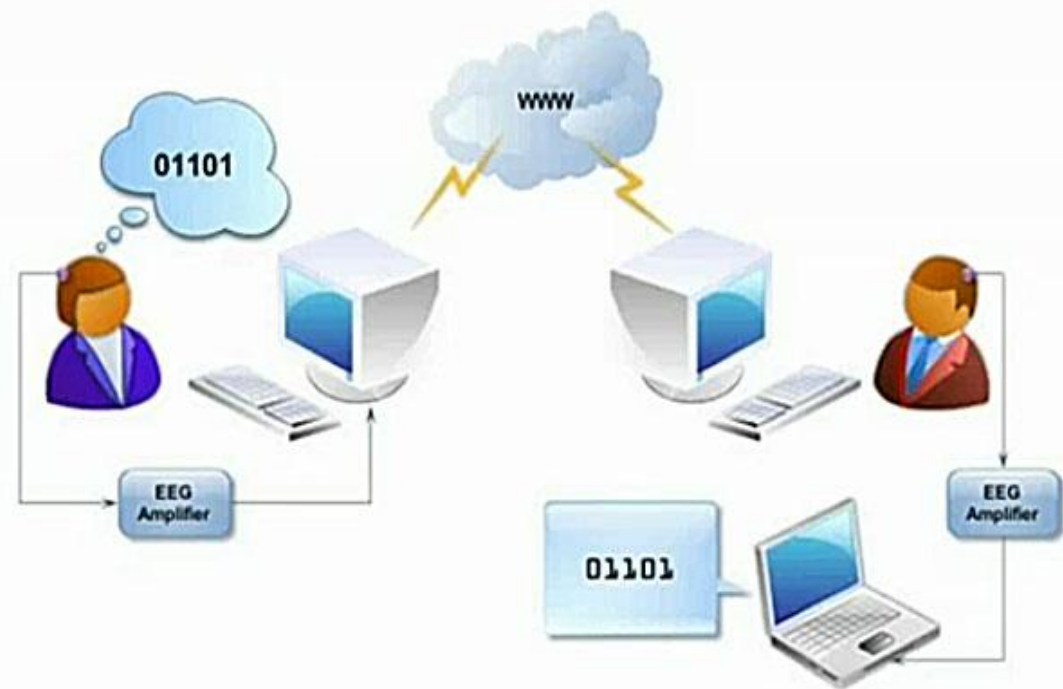
- Установи настройки конфиденциальности так, что бы информацию о тебе могли просматривать только твои друзья.



- Пароль- это очень личная информация. Держи их в тайне, Выбери пароль, о котором никто не сможет догадаться.



- Подумайте, прежде чем разместить материал в Интернете или открыть к нему доступ, даже если ты делишься им только с друзьями. Ты не знаешь, как эту информацию можно использовать против тебя, особенно после ссоры с другом.



Правило 2.

- *Уважай себя.*



- Многие забывают , что в Интернете оскорбление ранит также , как и в реальной жизни. Не терпи агрессию в свой адрес. Блокируй или не отвечай тем, кто тебя унижает.



- Не оскорбляй других пользователей. За грубое поведение тебя могут заблокировать или исключить из сообщества.



- Если что-то в Интернете кажется тебе опасным, сообщи об этом взрослому, которому ты доверяешь.



Правило 3.

*Будь
бдительным!*



- Интернет похож на большой город с разными районами. Не теряй здравый смысл в Интернете. Будь осторожен с новыми для тебя людьми, которых ты встречаешь в сети, даже если они кажутся дружелюбными.

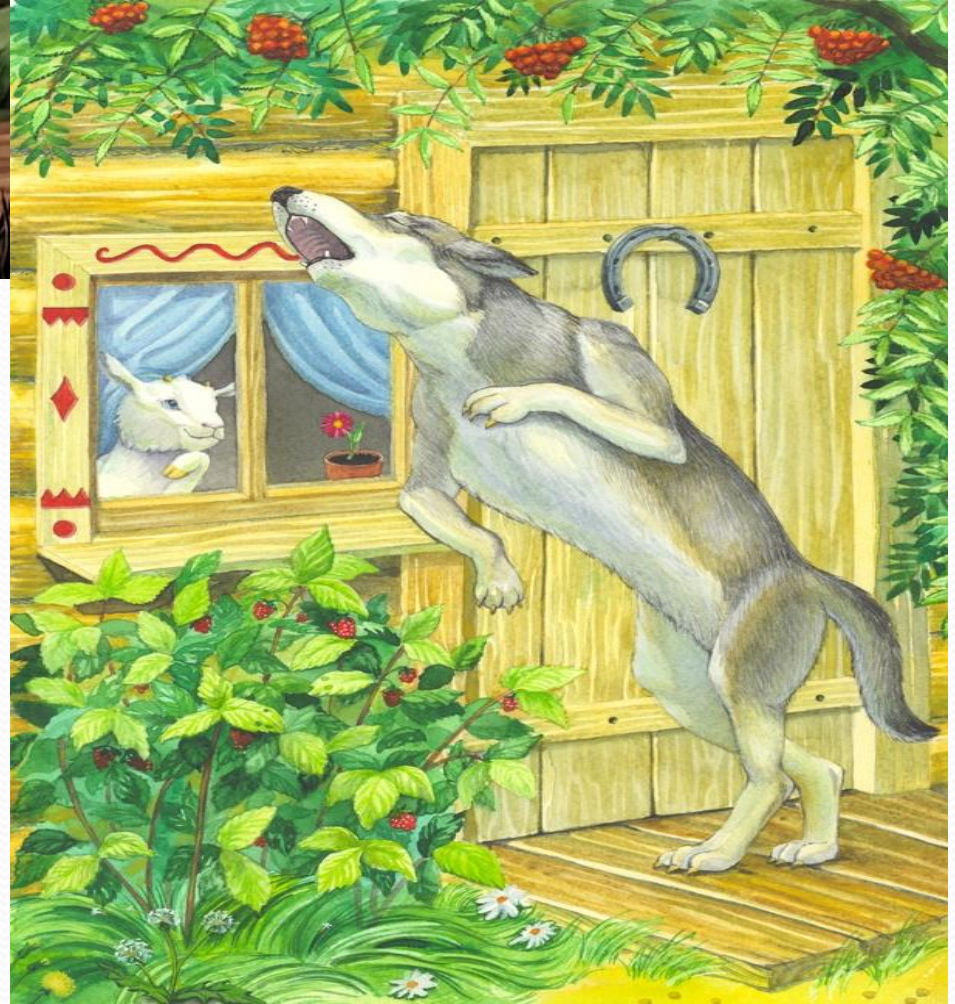


● Если ты решил встретиться в реальной жизни с человеком, с которым общался только онлайн, назначь встречу в общественном месте и приведи с собой друзей. И скажи взрослым о том, куда собираешься идти.



Люди, стоящие кругом и держащиеся за руки
© Ильин Сергей / Фотобанк Лори





Спасибо за внимание!

