



**КОМПЬЮТЕР – ДРУГ,
ПОМОЩНИК ИЛИ
ВРАГ?**

Цели и задачи урока:

- **Цель:**
- Формирование адекватного отношения к компьютеру и умения использовать его во благо себе
- **Задачи:**
- - развивать умения видеть положительные и негативные стороны в работе с компьютером,
- - формировать у школьников умение анализировать, сравнивать, обобщать;
- - воспитывать у ребят дружеское отношение друг к другу, умение работать в коллективе;



www.animaport.ru

Vizuzor.ru







- Компьютер и компьютерные игры
 - Компьютер и здоровье
-

- Компьютер и учебная деятельность
- Компьютер и общение

- Компьютер и компьютерные игры
-

- Компьютер и учебная деятельность

Компьютер и здоровье



ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ

НАГРУЗКА
НА ЗРЕНИЕ



НАГРУЗКА
НА ПСИХИКУ



СТЕСНЕННАЯ
ПОЗА



ИЗЛУЧЕНИЕ





Компьютер и общение





Компьютер и компьютерные игры





Компьютер и учеба





- Проводить за компьютером не более 20 минут
- Часто проветривать комнату, где находится компьютер
- Сидя за компьютером ровно держать спину.
- Глаза от монитора должны находиться на расстоянии 70 см.
- Время от времени выполнять гимнастику для глаз (каждые 10 минут)
- Вставать из-за компьютера и делать разминку

КОМПЬЮТЕР



ДРУГ

?

ВРАГ

МОЙ

ВЫБОР

НАШ



ТВОИ

