



**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](http://www.animaport.ru)

[Vizuzor.ru](http://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



ТВОИ

ВЫБОР



НАШ

