



**Апшеронский
СРЦН**

КОМПЬЮТЕР:



ДРУГ

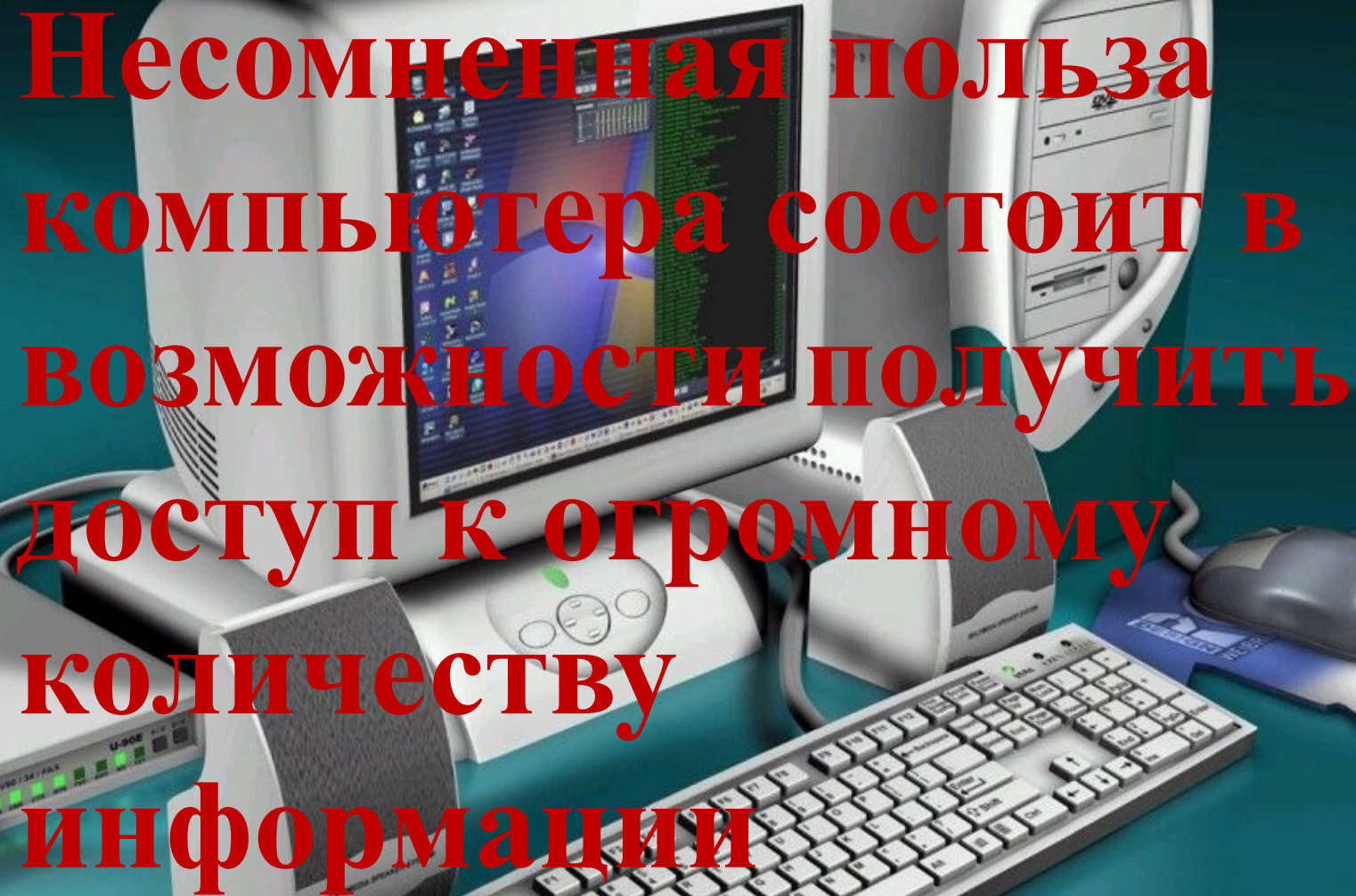
ИЛИ

ВРАГ ?



В чём **польза** и **вред** компьютера?



A desktop computer system is shown on a teal surface. The system includes a CRT monitor displaying a Windows desktop with a code editor window, a tower PC case, a keyboard, a mouse on a blue mousepad, and a printer. A network router is also visible on the left. The text is overlaid in large, bold, red letters.

**Несомненная польза
компьютера состоит в
возможности получить
доступ к огромному
количеству
информации**

**С помощью компьютера
можно пользоваться
различными
электронными книгами,
статьями и
энциклопедиями**

**Всего за несколько часов
можно подготовить
школьный доклад, не
выходя из дома.**



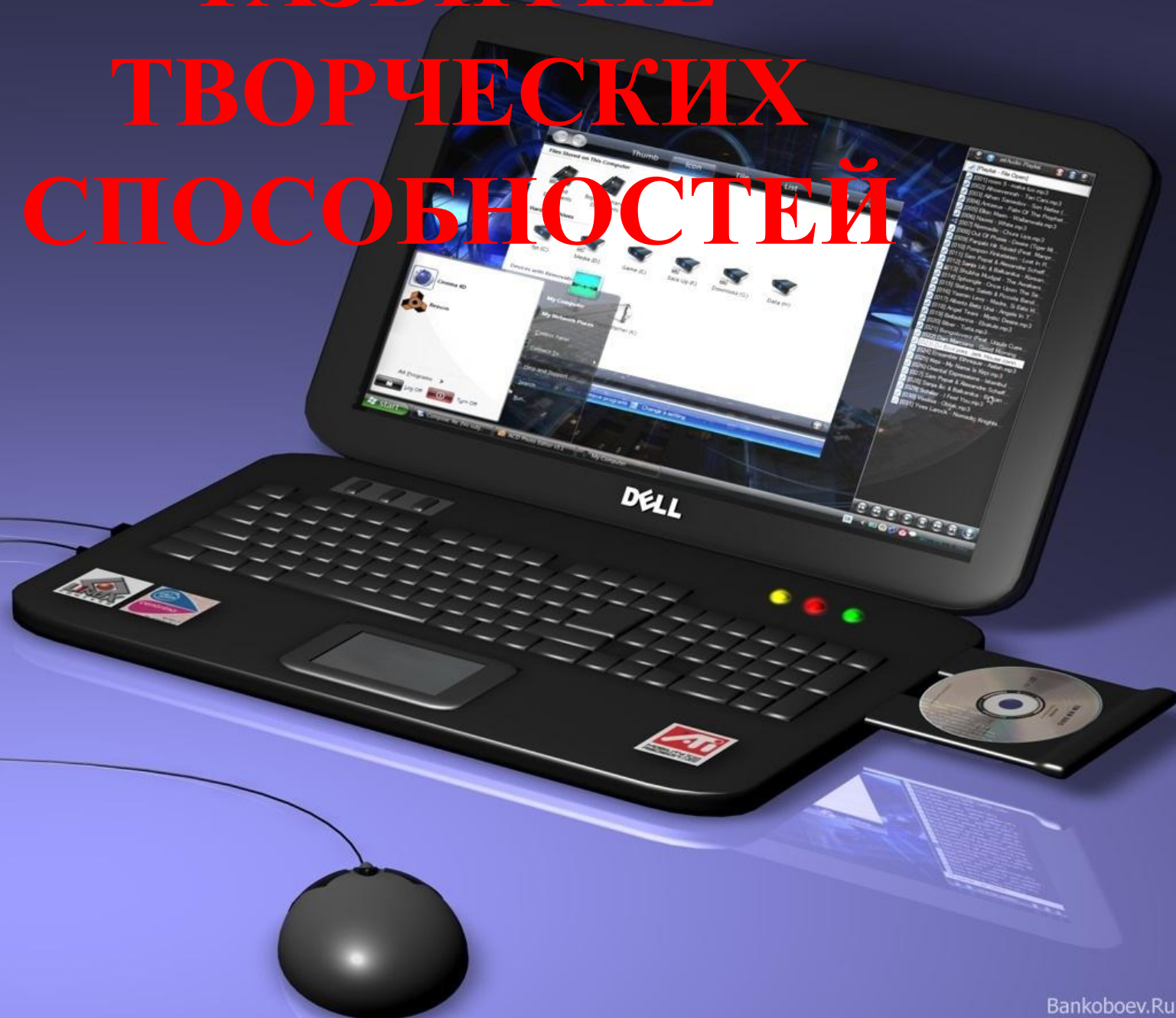
ВИРТУАЛЬНОЕ ПОЗНАНИЕ МИРА



С помощью компьютера мы можем, не вставая со стула, виртуально посетить музей или выставку и даже путешествовать по всему миру.



РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

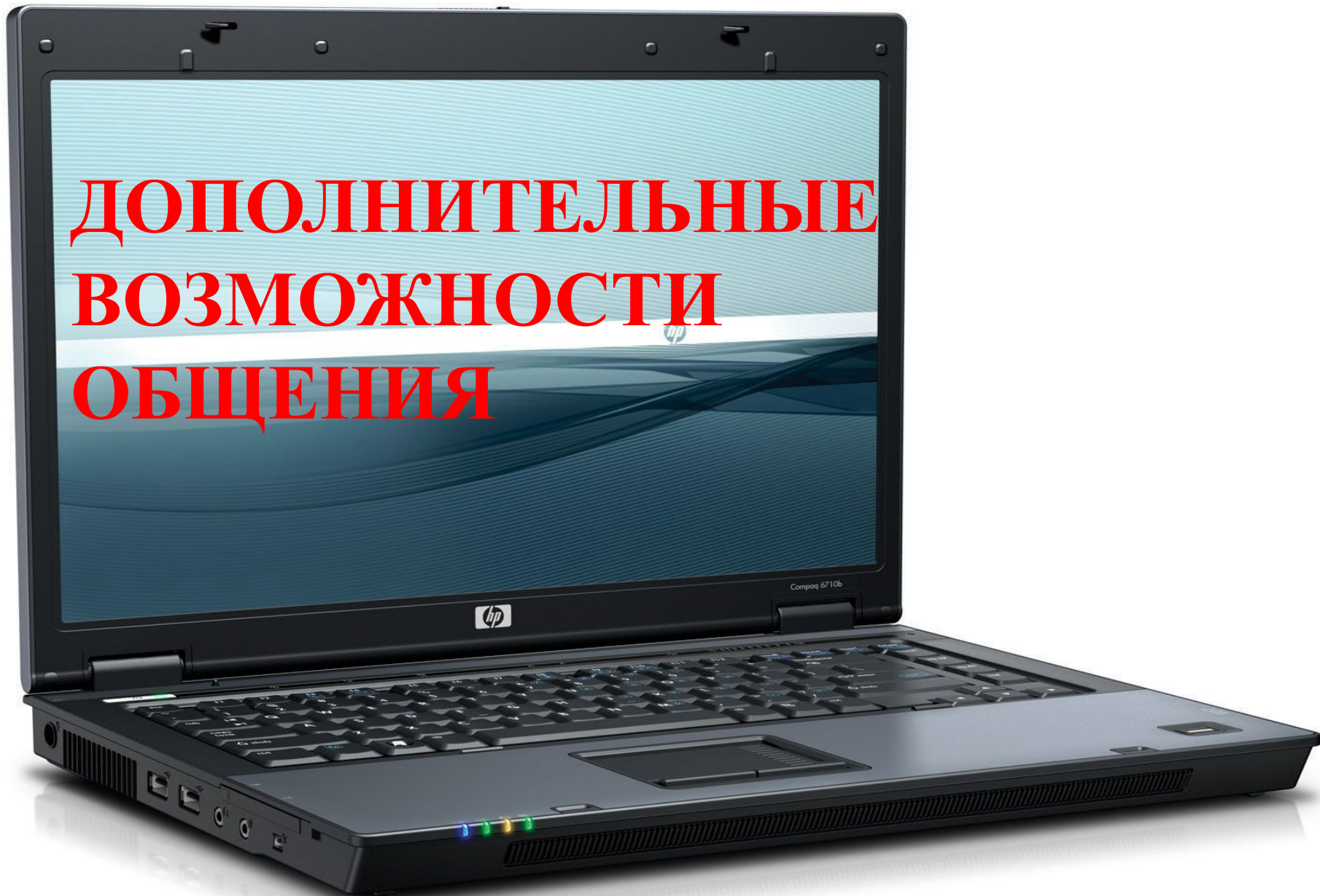


Современные компьютерные программы могут помочь:

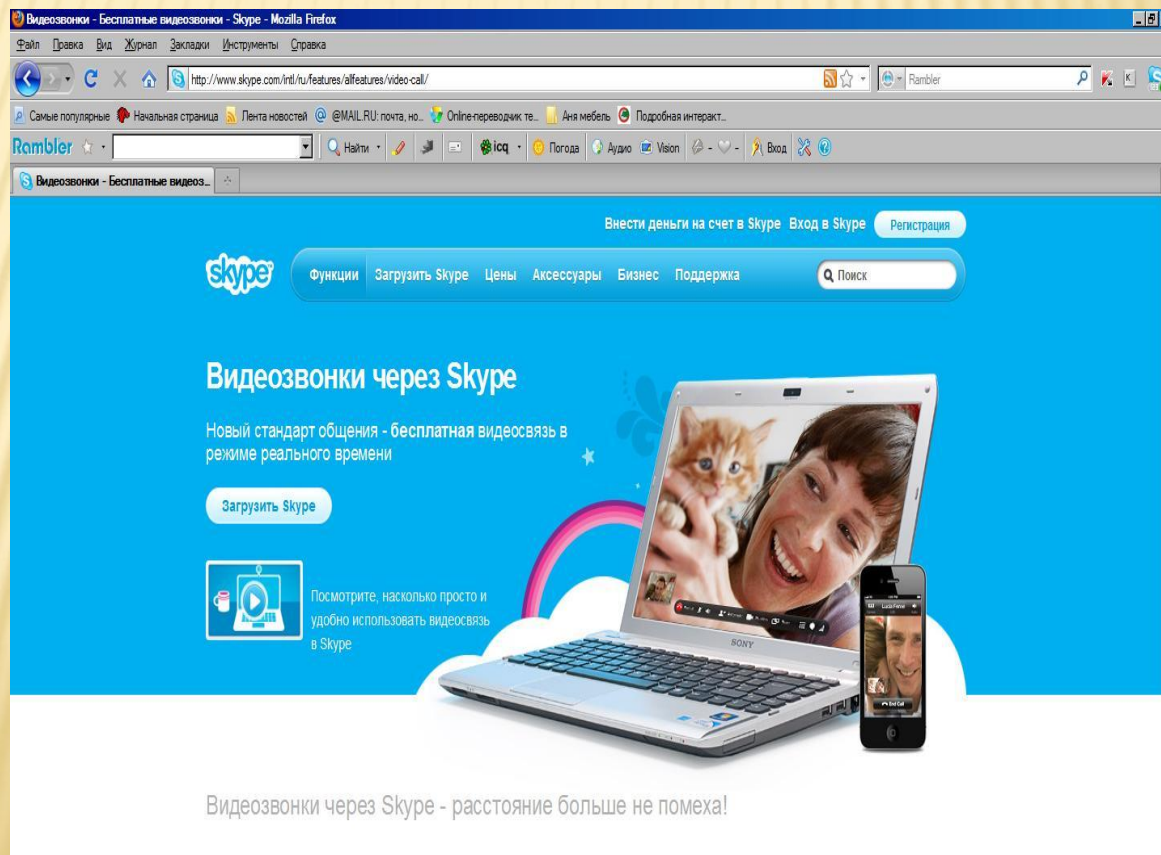
- ✓ в обучении иностранному языку
- ✓ научиться рисовать
- ✓ создавать музыку
- ✓ заниматься самообразованием,
- ✓ развивать кругозор
- ✓ познавать мир



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОБЩЕНИЯ



Компьютер позволяет расширить возможности общения со сверстниками. С его помощью можно одновременно общаться с несколькими людьми. Кроме того, дополнительные современные устройства позволяют не только писать сообщения своим друзьям, но и слышать, и даже видеть их.



Видеозвонки - Бесплатные видеозвонки - Skype - Mozilla Firefox

Файл Правка Вид Журнал Закладки Инструменты Справка

http://www.skype.com/intl/ru/features/allfeatures/video-call/

Самые популярные Начальная страница Лента новостей @MAIL.RU: почта, но... Online переводчик те... Аня мебель Подробная интеракт...

Rambler

Внести деньги на счет в Skype Вход в Skype Регистрация

skype

Функции Загрузить Skype Цены Аксессуары Бизнес Поддержка Поиск

Видеозвонки через Skype

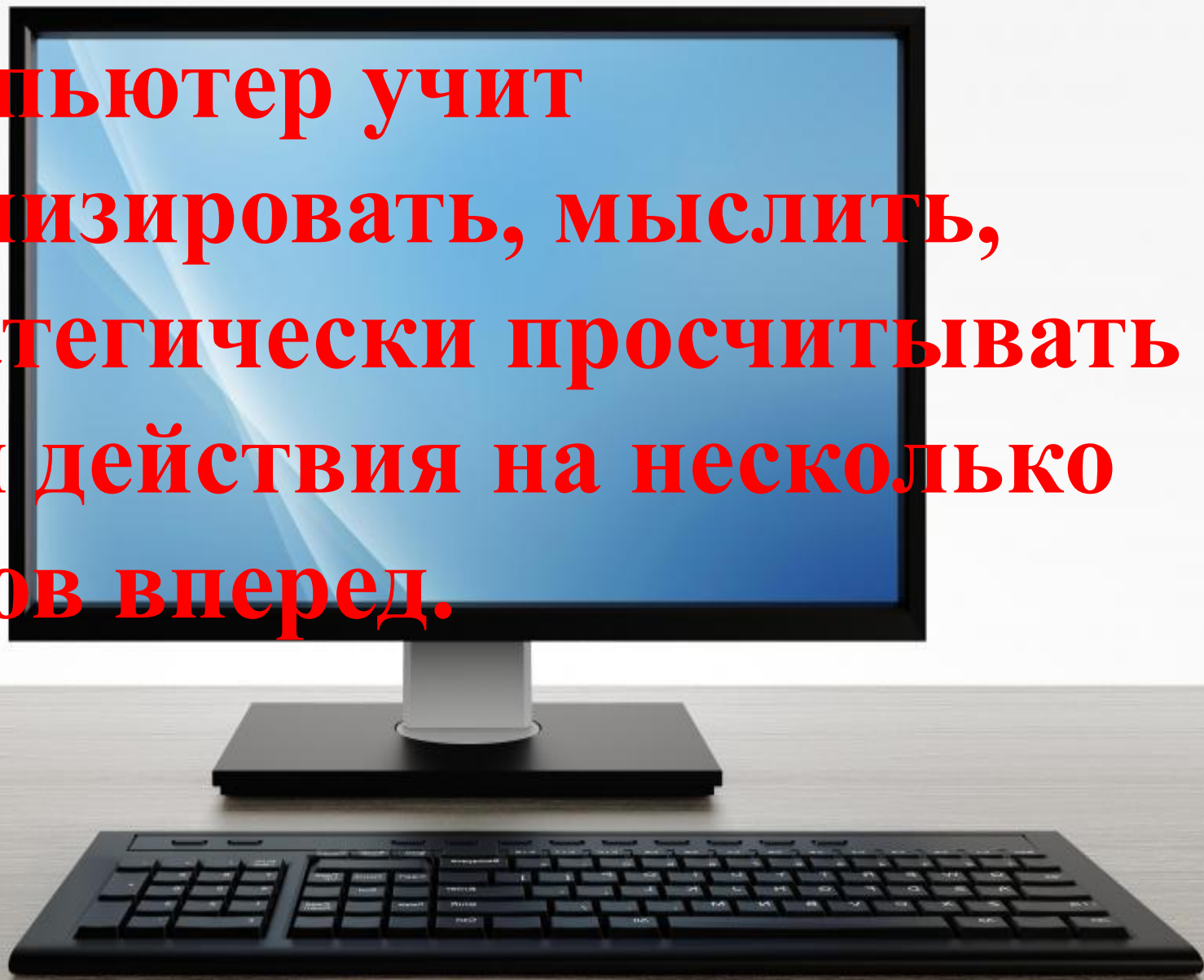
Новый стандарт общения - бесплатная видеосвязь в режиме реального времени

Загрузить Skype

Посмотрите, насколько просто и удобно использовать видеосвязь в Skype

Видеозвонки через Skype - расстояние больше не помеха!

**Компьютер учит
анализировать, мыслить,
стратегически просчитывать
свои действия на несколько
шагов вперед.**



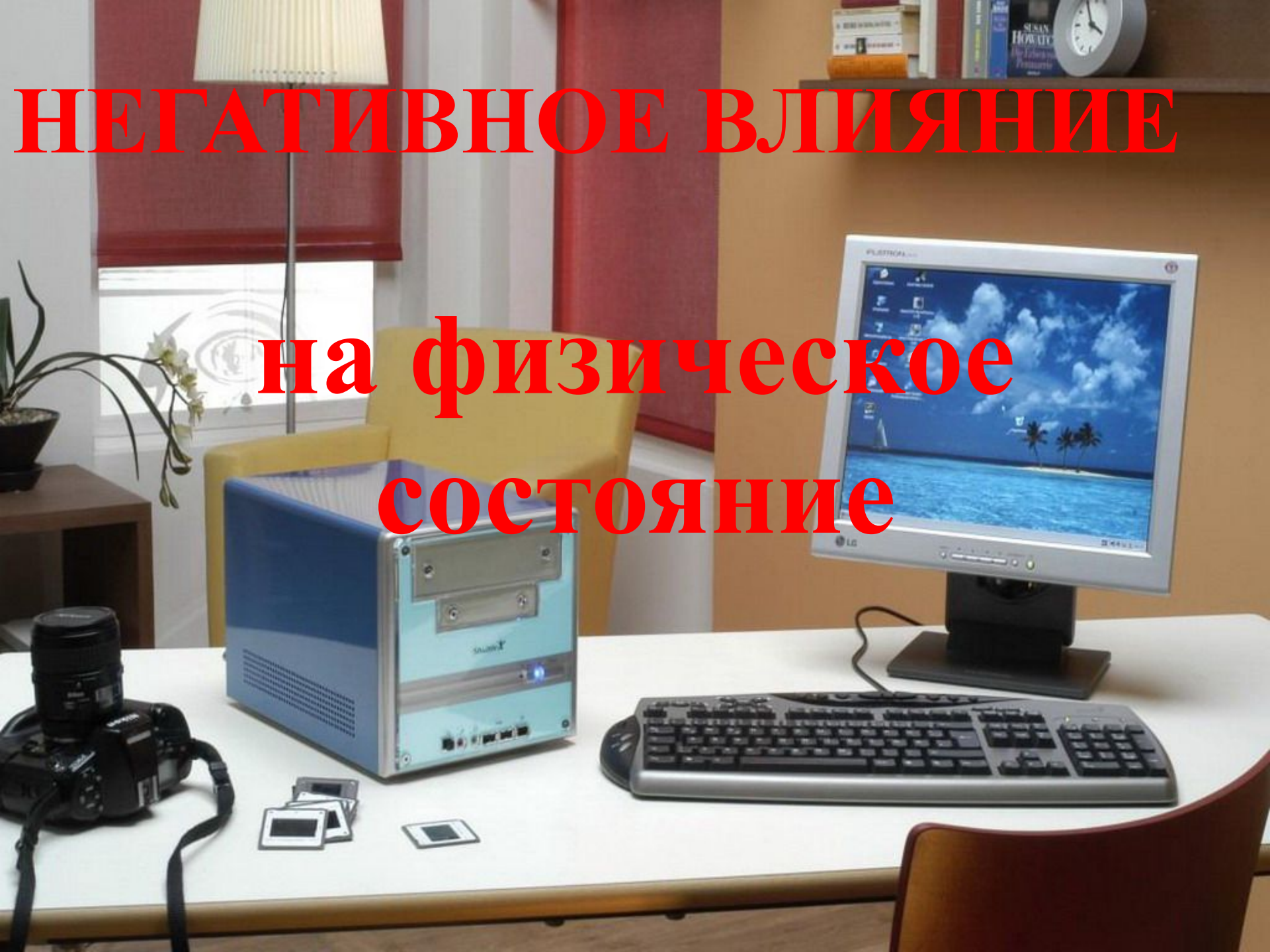


ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ



НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ

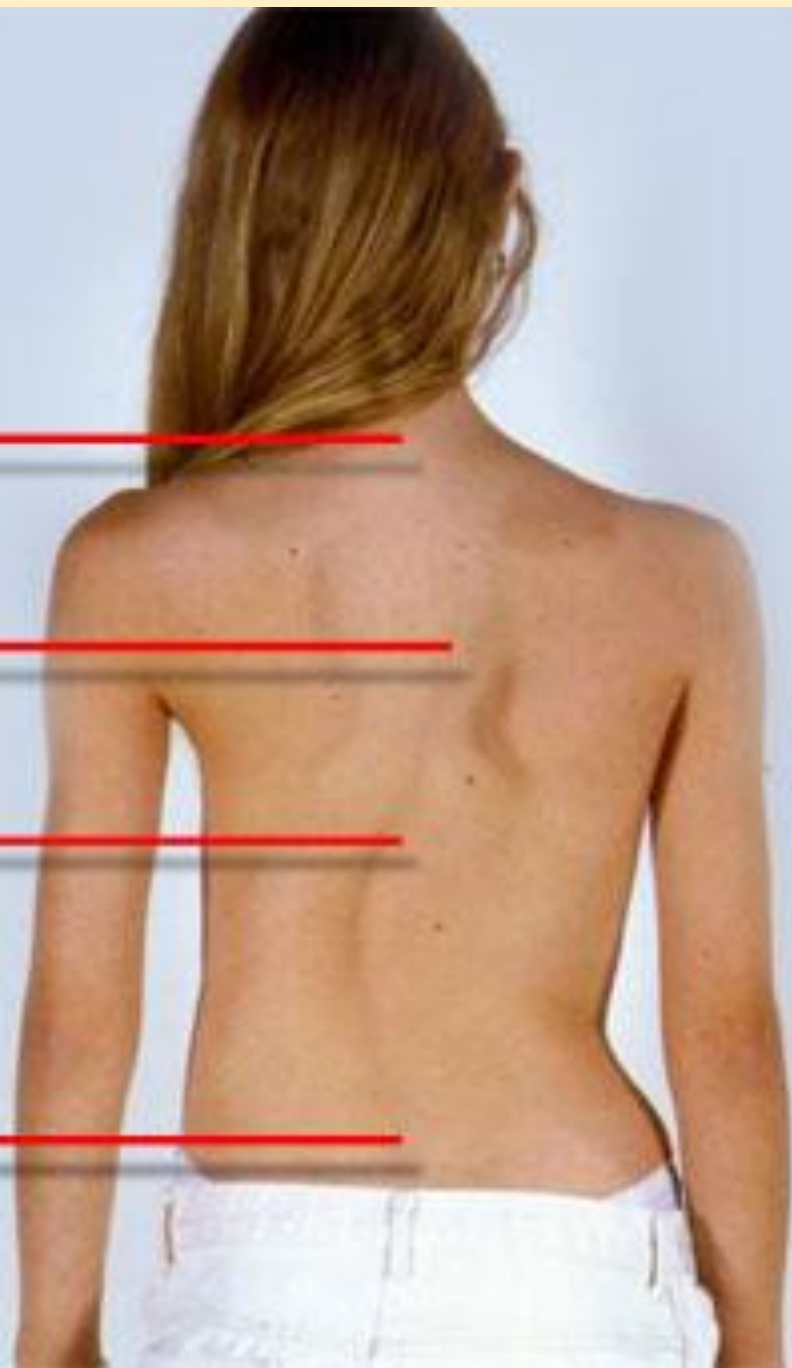
**на физическое
состояние**



Длительное пребывание за компьютером негативно сказывается на физическом состоянии.

Напряжены шея, мышцы головы, руки, плечи и поясница. Поэтому любой человек, который много времени проводит у компьютера, периодически испытывает боли в шее и спине.

В детском возрасте, когда позвоночник ещё не окреп, постоянное нахождение за компьютером может привести к искривлению позвоночника.



Профилактика заболеваний ПОЗВОНОЧНИКА

- **Постоянно следить за своей осанкой, оптимально организовать своё рабочее место**



- **Как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться.**

- **По возможности заниматься спортом, делать зарядку.**



Упражнения для рук

- Встряхните руки
- Сжимайте пальцы в кулаки (10 раз)
- Вращайте кулаки вокруг своей оси



- Надавливайте одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу



Профилактика болезней

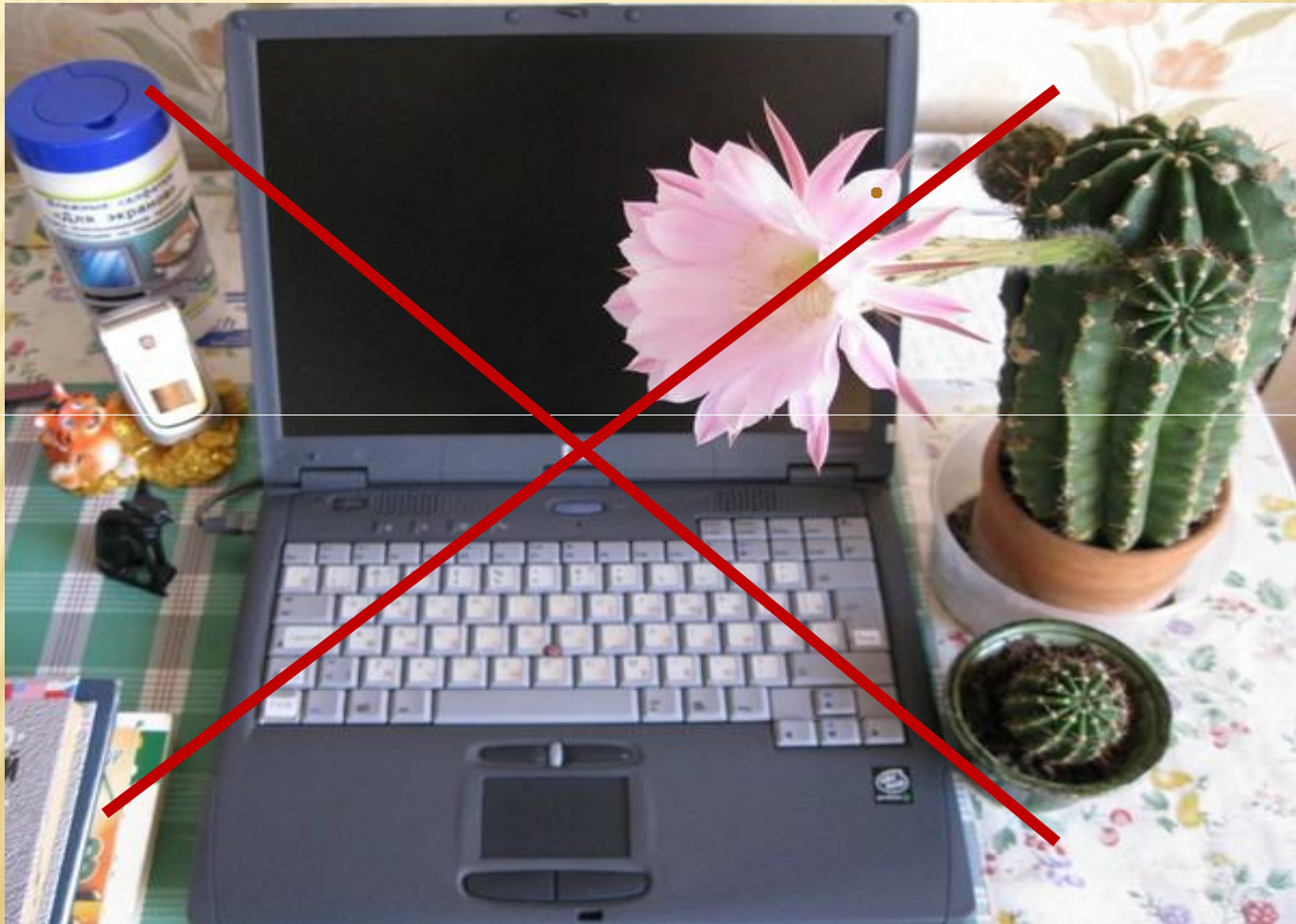


дыхательных путей

- Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.
- Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой, например аквариум.
- После покупки компьютера необходимо включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, т. к. новый пластик, из которого сделан корпус компьютера, при нагревании выделяет большое количество вредных веществ.



**Бытует мнение,
что кактус может защитить от вредных
излучений компьютера, но это не так.**



Действительно избавиться от ксилола, выделяющегося от монитора, могут:

Папоротник



Драцена



Карликовая пальма



Герань выделяет вещества, которые защищают организм от появления злокачественных опухолей. Она великолепно собирает энергетическую грязь и может активно использоваться как энергетический фильтр.



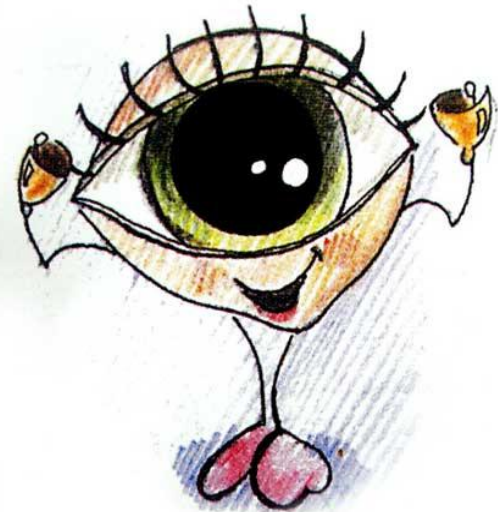
- ◆ При работе за компьютером глаза находятся в постоянном напряжении, и со временем это может привести к снижению зрения и даже вызвать некоторые заболевания.





**Работа на компьютере
серьезно перегружает наши
глаза и может привести к
следующим негативным
последствиям :**

- **возникновение близорукости**
- **глаза воспаляются, чешутся и слезятся**
- **трудно концентрировать зрение на определенном предмете**
- **затуманивание зрения**
- **головные боли**



Упражнение для глаз

Раз - налево, два – направо

Три – наверх, четыре – вниз *(Движения глазами, голова прямо)*

А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир. *(Вращение глазами)*

Взгляд направим ближе, дальше

Тренируя мышцы глаз. *(Смотреть то на палец, то вдаль)*

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз *(Нажимать с 2-х сторон от переносицы)*

Сил дадим им много – много

Чтоб усилить в тыщу раз.





НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ

на нервную систему

При длительном и бесконтрольном сидении ребёнка за компьютером возникает опасность нарушения психики.

Негативное влияние на нервную систему проявляется :

- в раздражительности,**
- быстрой утомляемости,**
- снижении внимания,**
- нарушении сна.**



Некоторые компьютерные игры могут вызывать у детей агрессию и жестокость, у некоторых детей возникает психологическая зависимость.

У таких детей снижается самооценка, возникают трудности в общении со взрослыми в семье и со сверстниками.



Безопасное время для работы на компьютере :

- 5-6 лет \Rightarrow **10** минут
- 1-4 класс \Rightarrow **15** минут
- 5-7 класс \Rightarrow **20** минут
- 8-9 класс \Rightarrow **25** минут
- 10-11 класс \Rightarrow **50** минут (с перерывом 15 мин.)
- Взрослые \Rightarrow не более **2** часов

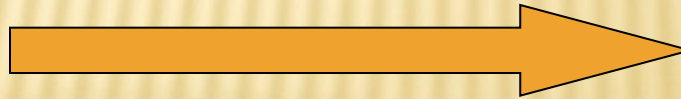
При соблюдении правил использования



ВРАГ



превратится



ДРУГ

**Спасибо за
внимание!**

