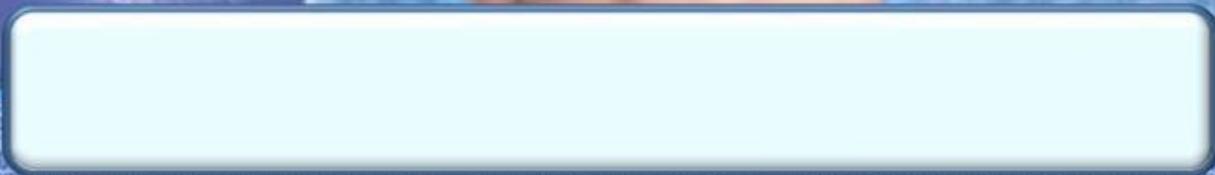


Тот кто читает  
книги, будет ли  
впереди того ,кто  
смотрит в монитор?





# Паровозик чувств»

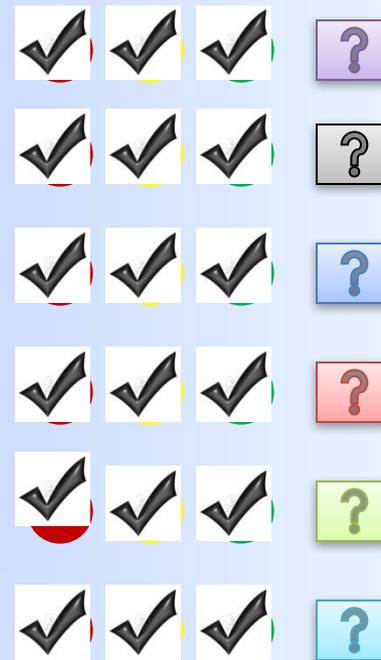
Красный – восторженное,  
радостное, приятное  
зеленый – спокойное  
–черный – уныние, напряжение



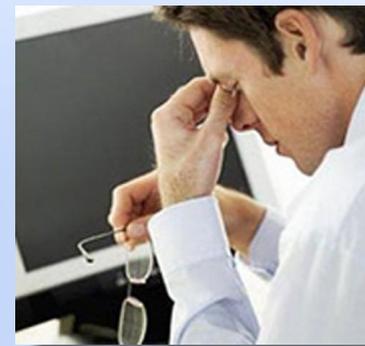
# Вред компьютера

Отметь каждый тезис:  - согласен;  - не согласен;  - воздержался от решения.

1. Работа за компьютером может привести к снижению остроты зрения.
2. Работа за компьютером приводит к быстрому переутомлению.
3. Работа за компьютером приводит к нервным расстройствам.
4. Работа за компьютером приводит к компьютерной зависимости.
5. Работа за компьютером приводит к заболеваниям позвоночника.
6. Работа за компьютером приводит к заболеваниям органов дыхания.



# Вред компьютера



Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Глаза реагируют на самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более на мерцание экрана. Человек вынужден реже моргать, за счет этого возникает ощущение сухости и вред от компьютера. Вторая проблема возникает в результате зрительного перенапряжения при работе на компьютере на близком расстоянии. Человек перестает четко различать предметы, расположенные как вблизи, так и вдали. Временная близорукость, нарушение работы глазных мышц, снижение чувствительности зрения, жжение в глазах, боли в области глаз и лба – это симптомы заболевания, которое получило название «синдром компьютерного зрения».



# Вред компьютера

Несколько часов работы за компьютером приводят к очень быстрому переутомлению человека. Причиной тому является нервно-эмоциональное напряжение, требующее постоянной концентрации внимания и быстрого реагирования на то или иное действие.

Утомление во многом зависит не только от продолжительности занятий, но и от их характера. Как это ни покажется на первый взгляд странным, но наиболее утомительны для детей компьютерные игры, имеющие военизированные острые сюжеты, получившие название «стрелялки», «догонялки», «убивалки», «бродилки». Чрезмерное увлечение такими играми может стать причиной очень тяжелых последствий, что приводит даже к снижению успеваемости в школе.



# Вред компьютера

Длительная работа за компьютером связана с постоянным раздражением из-за разных ситуаций. Наверное, нет такого человека, у которого никогда не зависал бы компьютер с потерей несохраненной информации, не было бы проблем с какими-либо программами, не было бы трудностей с дозвоном в Интернет и т.д. Такие ситуации приводят к психической неуравновешенности, нервным расстройствам.



# Вред компьютера

Мозг каждого человека снабжён центром удовольствия. Компьютерные игры приводят к постоянному возбуждению таких участков мозга, отвечающих за удовольствие. В итоге хочется получать удовлетворение как можно дольше. В этой ситуации человек может забывать обо всём на свете, а это уже настоящая зависимость, сравнить которую можно даже с наркотиками. Компьютерная зависимость – это болезнь, недуг, который развивается постепенно.



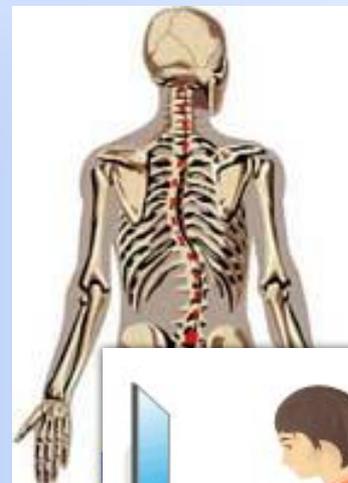
## Признаки компьютерной зависимости:

- значительное улучшение настроения от работы за компьютером;
- нежелание оторваться от работы или игры на компьютере;
- раздражение, агрессия;
- неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере;
- пренебрежение домашними делами в пользу компьютера;
- пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера;
- при общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике;
- отказ от общения с друзьями.

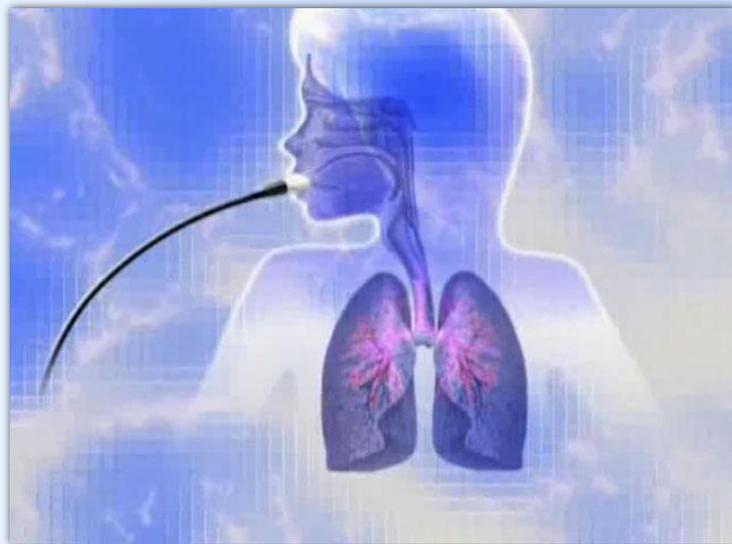


# Вред компьютера

Работающий за компьютером человек должен длительное время находиться в относительно неподвижном положении. Это приводит к постоянной нагрузке на одни группы мышц и к отсутствию ее же на других группах. Если постоянное перенапряжение мышц приводит к болям, то отсутствие нагрузки более пагубно влияет на организм человека и приводит к деградации мышц, как следствие - искривления позвоночника (сколиоз), а также разрушение межпозвонковых дисков - остеохондроз.



# Вред компьютера



Заболевания органов дыхания, развивающиеся из-за долговременной работы с компьютером, имеют в основном аллергический характер. Это связано с тем, что во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества.



# Энергизатор



**Книга дает человеку возможность  
подняться над самим собой  
Андре Моруа**



- "Пользователь" - это слово, которое профессионалы-компьютерщики используют вместо слова "идиот".

Д.Барри





## ПАРОВОЗИК ЧУВСТВ»

- Красный – восторженное,  
радостное, приятное
- зеленый – спокойное
- черный – уныние, напряжение





**Спасибо за  
внимание  
и активность!**