

**Конкурс детских работ  
«мой БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ»**

**«Интернет и моё  
здоровье»**

**Выполнил ученик 4 «А» класса  
МОУ «Разуменской СОШ №2»  
Колосов Кирилл  
Преподаватель : Пистун Оксана  
Александровна**

«Интернет приближает к нам тех, кто далеко и отдаляет тех, кто близко»  
(Брюн Серебряная струна)

Есть такая сеть на свете  
Ею рыбу не поймать.  
В неё входят даже дети,  
Чтоб общаться иль играть.  
Информацию черпают,  
И чего здесь только нет!  
Как же сеть ту называют?  
Ну, конечно ж ... **ИНТЕРНЕТ**



«

## Введение



Зависимость человека 21 века от компьютерной техники и доступа в Интернет стала слабым местом всего общества в целом. С каждым днем число его потребителей увеличивается и людей, которые уже жить без него не смогут, становится все больше и больше. Но многие даже не подозревают к чему это может привести. Каждый пользуется интернетом как только пожелает: некоторые для работы, а другие любят поиграть, повеселиться. Невозможно остановиться, хочется еще и еще. Поистине всемирная паутина, которая затягивает и пленит. Мы уверены в его абсолютной безопасности, однако не все столь безобидно.

- То, что пребывание ребенка за компьютером в течение продолжительного времени оказывает вредное воздействие на его здоровье, известно всем. Однако лишь немногие родители знают, какие именно влияющие факторы вредны для здоровья и как можно минимизировать это воздействие. Исследователи сравнили результаты сканирования мозга молодых людей с интернет-зависимостью и их обычных сверстников и обнаружили повреждение волокон белого вещества, соединяющего центры эмоциональной обработки, внимания и принятия решений в мозге.

## Наиболее вредные, влияющие на здоровье факторы

- Нагрузка на зрение; Попа при работе за ПК;
- Нагрузка на психику;
- Излучение монитора;
- Нагрузка на внутренние органы организма.



## Нагрузка на зрение

рируют самую  
цию текста или  
более мерцание  
егрузка глаз  
потере остроты  
сказываются на  
ачный подбор  
ов, компоновки  
используемых  
неправильное  
экрана. Именно  
на зрение через  
емя у ребенка  
ть головная боль



и  
за ПК  
ности фактором,  
на здоровье,  
есненная поза  
ваниях на ПК.  
ютером, ребенок  
смотреть с  
расстояния на  
ременно держать  
туре, мышке или  
вынуждает тело  
определенное  
е изменять его в  
льного времени.  
ении компьютер





## ка на

ности фактор –  
у на психику  
ютер требует не  
редоточенности,  
е автомобиля.  
игры требуют  
напряженной  
ой у ребенка  
не бывает в  
ях. Эта область  
ная, поскольку  
мультимедийные  
оявились лишь  
все же можно

# излучение



...м в продаже  
и доступных по  
мониторов такое  
на организм  
как различные  
ведено к минимуму.  
мониторы являются  
вредных  
Снижение  
ного излучения:







# Нагрузка на внутренние органы при работе на ПК

компьютером  
поглощает все  
работающего  
потому, такие  
пренебрегают  
питанием и  
проголодь весь  
ильное питание  
е только к  
работы органов  
ного тракта, но  
возникновению  
и витаминной

## Перезагрузка суставов кистей рук

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.



## Мероприятия по устранению проблем со здоровьем при работе на компьютере

**Зарядка для глаз.** После каждых 30 минут зрительной нагрузки нужно выполнять зарядку для глаз. Можно выделить два комплекса упражнений: для повышения остроты зрения и для снятия напряжения с глазных мышц. Комплексы очень простые и вместе с тем крайне эффективные.

**Упражнения для повышения остроты зрения.** Наклейте на оконное стекло на уровне глаз небольшой кружочек бумаги. Встаньте в 30 см от окна, закройте один глаз рукой, а вторым по 5 секунд то на кружочке, то на каком-нибудь удаленном объекте за окном. Выполнять упражнения нужно 3-5 минут каждым глазом.

**Упражнения для снятия напряжения мышц.** Представьте, что вы пишете глазами цифры 0 до 9 или алфавит. Не экономьте пространство, делайте это широко, размашисто. Или, посмотрите влево – вправо, вниз – вверх, очертите вертикальную и горизонтальную восьмерку. Максимально широко покрутите глазами по часовой и против часовой стрелки. Уделите этому 5 минут.

## Расслабляем шею

- Самое хорошее, что можно сделать для шеи – это массаж воротниковой зоны. Напрягите плечи, поднимите их вверх, а затем резко расслабьте. Плавно наклоните голову сначала к одному плечу, подержите ее наклонённой, затем поднимите и наклоните к другому плечу, затем наклонами вперед – назад. Прodelайте такие упражнения несколько раз. Ваш мозг и глаза будут этому очень рады, что незамедлительно положительным образом отразится на самочувствии. Если уж совсем лень замучила, то отрывайтесь чаще от монитора и смотрите вдаль. Или выходите погулять.

- Для глаз нужны витамин А, цинк, селен, кальций, положительное действие имеют черникосодержащие препараты. Не забывайте о морковке, которую нужно употреблять, предварительно добавив в нее масло растительного происхождения или сливки, т.к. без жиров не будет усваиваться предшественник витамина А, который называется в-каротин. Также для поддержания зрения в норме и для обеспечения нормального питания глаз необходимы макроэлементы. Ешьте как можно больше свежих овощей и фруктов, не забывайте о различных видах мяса и печени.

**ВИТАМИНЫ в помощь**

## Рекомендации подросткам: как избежать зависимости от интернета

1. Используйте реальный мир для общения.
2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
3. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
4. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
5. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
6. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.
7. Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.
8. Больше гуляйте проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.
9. Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.



## ИНТЕРНЕТ-ПРИСТРАСТИЕ

- **Существование этой зависимости долго замалчивалось. Но, несмотря на это врачи твердят о вреде Интернета.**
- **Физический вред здоровью наносят излучения, долгое сидение в одной позе.**
- **Психологический вред.**



Посмотрите вокруг!!!

Сколько замечательных людей живет рядом с вами!

И вам не обязательно покупать модем для общения с ними! Сколько хороших и самых веселых друзей вокруг!

Ведь вы пропускаете ваши самые счастливые дни!

Так же помните, что самое главное – это ваше ЗДОРОВЬЕ!  
БЕРЕГИТЕ ЕГО! И БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

**заключение**

*спасибо за  
внимание*

