

**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; Поза 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
анятиях 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
работющего
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*

