

**Компьютер –
дусмы,
әллә
дошманмы?**



Компьютер - дуҫ



- КЫЗЫКЛЫ
мәғлүмәттәр,
- Төрлө уйындар,
- Дуҫтар менән
аралашыу

Компьютер -ярзамсы

- Техник сара;
- Белем алыу за кәңәшсе ;
- Исәпләүсе;
- Хәтерзә һаклау сараһы;
- Языусы, күсермә эшләүсе;
- Рәсем төшөрөүсе.



Компьютер - дошман



- Озақ эшлэп ултырыу;
- Күззэр талыуы, күззэргә көс төшөүе;
- Кул быуындарының , арка умырткаһының арыуы;
- Мәғлүмәт юғалтыуҙан борсолоу, кайғырыу;
- Баш ауыртыуы, хәтерзең, йоконоң бозолоуы,
- Организмдың йонсоуы, какшауы.



Файзалы кәңәштәр

- Компьютер артында 30-40 минут эшләргә;
- Компьютер торған бүлмәне йыш елләтергә;
- Компьютер артында тура ултырырға;
- Күззәр мониторзан 70 см алыслықта булырға тейеш;
- 10 минут һайын күззәргә күнекмә эшләргә;
- Компьютер артынан тороп вақыты - вақыты менән ял итеп алырға;



