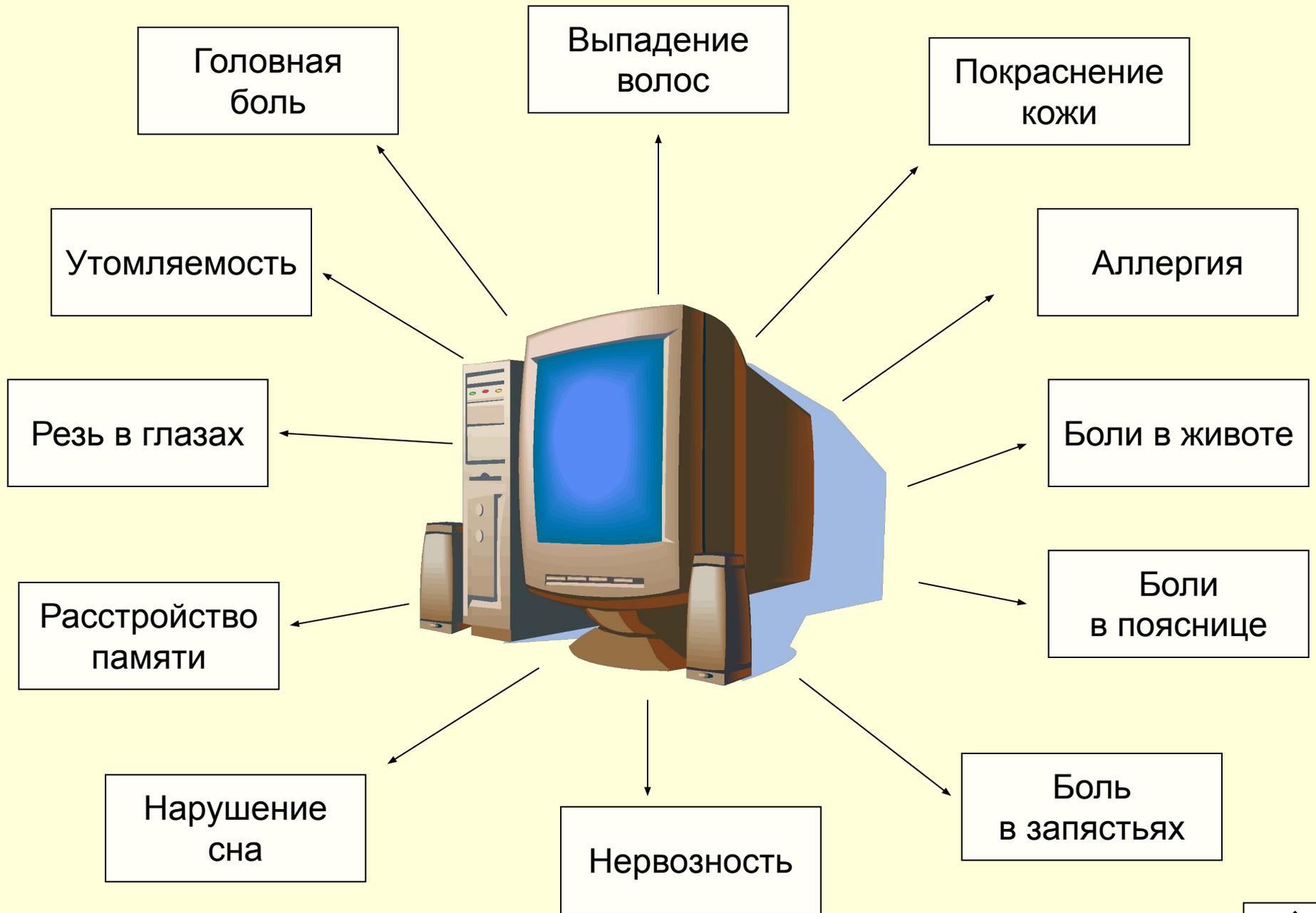


# Влияние компьютера на человека

- Физическое воздействие
- Психологическое воздействие
- Воздействие компьютерных игр
- Рекомендации при работе за компьютером
- Упражнения для глаз и мышц тела





# Психологическое воздействие

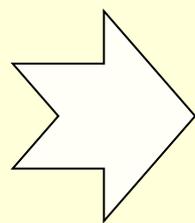
Электронная  
почта

Чаты

Форумы

Конференции

## ИНТЕРНЕТ

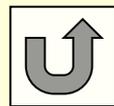


Снижение  
количества  
друзей

Проблемы  
в семье

Депрессия

Одиночество





# КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ



# ХОРОШО

## Компьютерные игры развивают у ребенка:

- быстроту реакции
- мелкую моторику рук
- визуальное восприятие объектов
- память и внимание
- логическое мышление
- зрительно-моторную координацию



# ХОРОШО

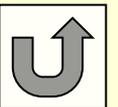
## Компьютерные игры учат ребенка:

- классифицировать и обобщать
- аналитически мыслить в нестандартной ситуации
- добиваться своей цели
- совершенствовать интеллектуальные навыки



# ПЛОХО

- ухудшение зрения
- психологическая зависимость
- нарушение режима



# Рекомендации при работе за компьютером

Продолжительность работы:

- 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



68-80 см



**Кресло пользователя обязательно должно быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки**



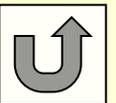
60-70 CM

90°

# Правильное положение кисти

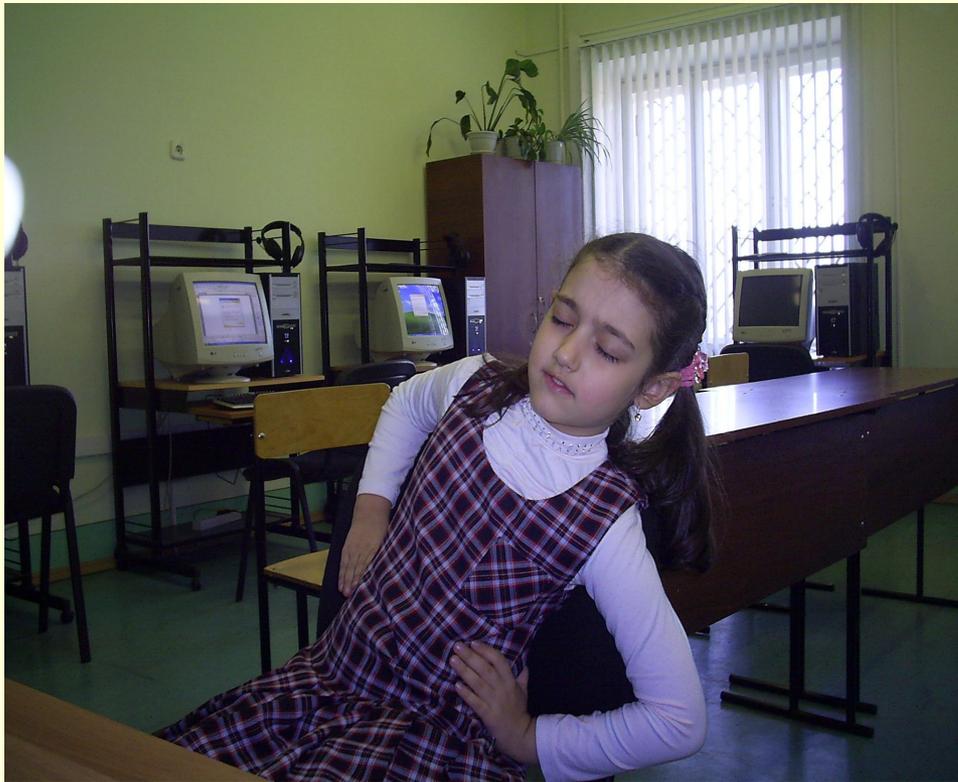


# Неправильное положение кисти



# Упражнения для глаз и мышц тела

## Упражнение 1:



Сидя за компьютером, примите максимально удобную позу: расслабьтесь, не напрягайтесь; мягко, не спеша, выпрямите спину (не сутультесь); закрыв глаза, мягко, не сжимая, сомкните веки; с закрытыми глазами смотрите только прямо перед собой – глаза, не напрягая; голову держите легко, не напрягая, без усилий; тело не напрягайте и выполняйте легкие наклоны головы: к груди, назад; по очереди к левому и правому плечу.

# Упражнения для глаз и мышц тела

## Упражнение 2:



Закройте глаза и помассируйте пальцами, делая легкие круговые поглаживающие движения от носа наружу, надбровные дуги и нижнюю часть глазниц 20-30 с. Затем посидите с закрытыми глазами 10-15 с.

# Упражнения для глаз и мышц тела

## Упражнение 3:



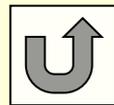
Посмотрите вдаль  
2-3 с., затем переведите  
взгляд на кончик носа,  
замрите на 2-3 с.  
Повторить 6-8 раз.

# Упражнения для глаз и мышц тела

## Упражнение 4:



Если есть возможность, поднимите руки вверх, напряженно разведите пальцы, напрягите все мышцы тела, задержите дыхание на 7-8 с. С поворотом тела «уроните» руки и расслабьте все тело на 7-8 с. Повторите 3-5 раз.

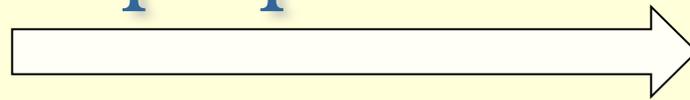


# При соблюдении правил использования



**Враг**

превратится



**Друг**