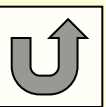
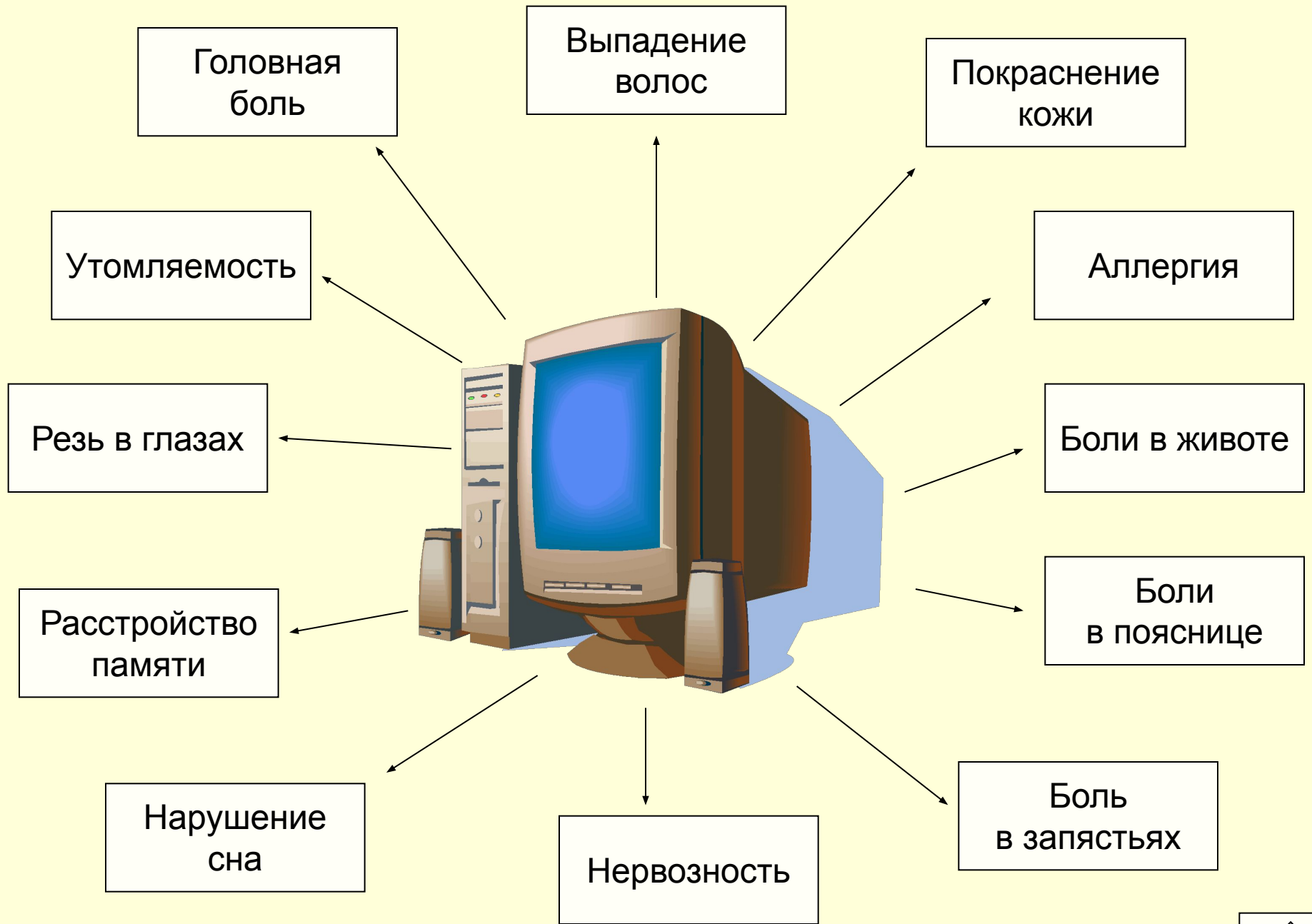


Влияние компьютера на человека

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





Психологическое воздействие

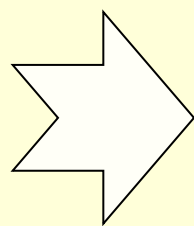
Электронная
почта

Чаты

Форумы

Конференции

ИНТЕРНЕТ

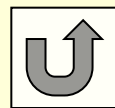


Снижение
количества
друзей

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:

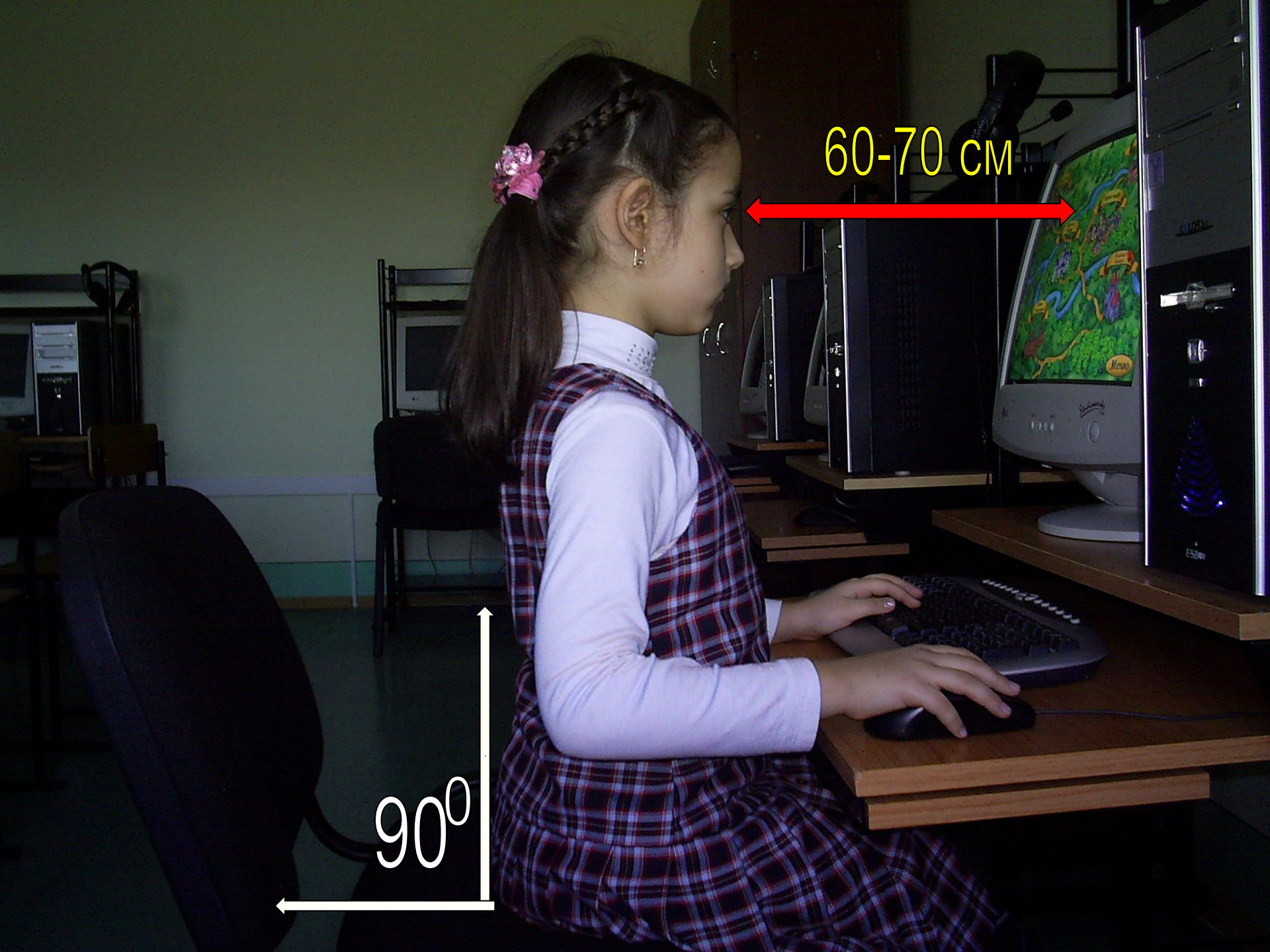
- 5-6 лет \Rightarrow 10 минут
- 1-4 класс \Rightarrow 15 минут
- 5-7 класс \Rightarrow 20 минут
- 8-9 класс \Rightarrow 25 минут
- 10-11 класс \Rightarrow 50 минут (с перерывом 15 мин.)
- Взрослые \Rightarrow не более 2 часов



68-80 cm



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



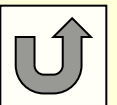
60-70 cm

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:



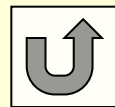
Посмотрите вдаль
2-3 с., затем переведите
взгляд на кончик носа,
замрите на 2-3 с.
Повторить 6-8 раз.

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.

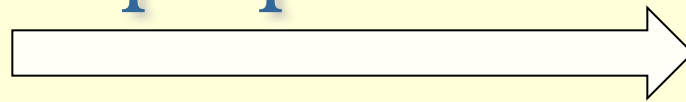


При соблюдении правил использования



Враг

превратится



Друг