



КОМПЬЮТЕР – ДРУГ ИЛИ ВРАГ

Компьютер – друг и
помощник

Компьютер - враг



Можно научиться
рисовать

Хранит большой
объём информации

Игры, развлечения

Общение с друзьями

Источник
информации

Печатная машина

Счётная машина

Вредит зрению

Нарушение памяти

Нарушение сна

Электромагнитное
излучение

Получаем стресс при
неудачах во время
игр

Мало читаем

Вредит позвоночнику

Перегрузка суставов
кисти

Присутствует
головная боль

1. Проводить за компьютером не более 20 минут
2. Часто проветривать комнату, где находится компьютер
3. Сидя за компьютером ровно держать спину.
4. Глаза от монитора должны находиться на расстоянии 70 см.

5. Вставать из-за компьютера и делать разминку.

6. Время от времени выполнять гимнастику для глаз (каждые 10 минут)



КОМПЬЮТЕР – ДРУГ ИЛИ ВРАГ

Компьютер – друг и помощник Компьютер – враг

- Можно научиться рисовать
- Учить больше
- Игры, развлечения
- Общение с друзьями
- Печатная машина
- Счётная машина

- Вредит зрению
- Нарушение памяти
- Нарушение сна
- Вредит позвоночнику
- Электромагнитное излучение
- Получаем стресс при неудачах во время игр
- Мало читаем
- Перегрузка суставов кисти
- Присутствует головная боль

1. Проводить за компьютером не более 20 минут
2. Часто проветривать комнату, где находится компьютер
3. Сидя за компьютером ровно держать спину.
4. Глаза от монитора должны находиться на расстоянии 70 см.
5. Вставать из-за компьютера и делать разминку.
6. Время от времени выполнять гимнастику для глаз (каждые 10 минут)





КОМПЬЮТЕР – ДРУГ ИЛИ ВРАГ



- Можно научиться рисовать
- Хранит большой объём информации
- Игры, развлечения
- Общение с друзьями
- Источник информации
- Печатная машина
- Счётная машина

- Вредит зрению
- Нарушен...
- Нарушен...
- Электроизлучен...
- Получаем неудачах в играх
- Мало читаем

1. Проводить за компьютером не более 20 минут
2. Часто проветривать комнату, где находится компьютер
3. Сидя за компьютером ровно держать спину.
4. Глаза от монитора должны находиться на расстоянии 70 см.
5. Вставать из-за компьютера и делать разминку.
6. Время от времени выполнять гимнастику для глаз (каждые 10 минут)