

МБУ Мари-Турекская Межпоселенческая Центральная  
библиотека

Мари-Турекская Центральная детская библиотека



***Брось мышку,  
возьми книжку!***

0+

2020го









Давайте рассмотрим вредные факторы работы за компьютером влияющие на наше здоровье:





Нарушение кровообращения в шейном отделе

Нарушение зрения

Нарушение физического развития

Нарушение речи и пищевых привычек

Нарушение мелкой моторики

Искривление позвоночника

Нарушение пищеварения и ожирение

Повреждение связок запястья





# Вредные факторы, влияющие на ухудшение здоровья.

1. Сидячее положение.
2. Перегрузка суставов кистей рук.
3. Нагрузка на зрение.
4. Излучение.
5. Нагрузка на психику





# НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ, ПЛЕЧА И ГРУДНОЙ  
КЛЕТКИ

- ◆ ухудшение кровоснабжения и проведение нервных импульсов в руки и ладони.



ОНЕМЕНИЕ РУК, ПОКАЛЫВАНИЕ И БОЛИ.



Постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими...



# Излучение.

**Мониторы нашего времени стали безопаснее для здоровья людей, но, конечно же, еще не полностью.**

*Вокруг монитора существуют электростатические и электро-магнитные поля, также от монитора исходит рентгеновское излучение...*





Мы постоянно купаемся в океане электромагнитных волн. Вот то, что нас окружает.



# **Актуальные для второго десятилетия 21-го века, нормы времени, которое можно сидеть за компьютером детям, следующие:**

- |             |                       |
|-------------|-----------------------|
| • 5 лет     | 1 час в день          |
| • 6 лет     | 1 час 15 минут в день |
| • 7-9 лет   | 1,5 часа в день       |
| • 10-12 лет | 2 часа в день         |
| • 13-14 лет | 2,5 часа в день       |
| • 15-16 лет | 3 часа в день         |





А как же провести время  
интересно и с пользой, если не за  
компьютером?





Самое лучшее  
занятие - Взять  
книжку и  
читать!!!





# 17 аргументов в пользу чтения!





*lady's*  
**Place**

**Книги – приносят радость и удовольствие.  
Это и развлечение и приключение. Они  
способны заставить нас испытывать  
сильнейшие эмоции: плакать, смеяться,  
злиться, сопереживать. Книга может также  
утешить или подсказать выход из трудной  
ситуации.**







**Книги развивают и  
обогащают нашу речь,  
расширяют наш словарный  
запас.**





**Книги пробуждают фантазию и учат нас мыслить образами.**





**Книги вызывают у нас новые вопросы, над которыми стоит задуматься и поразмышлять.**





**Книги способствуют развитию нашего мышления. Из них мы узнаем новые понятия, которые помогают нам мыслить, и новые идеи.**







**Книги расширяют горизонт нашего мира. Из них мы узнаем о других странах и народах, о природе, технике, истории – обо всем на свете, что нам интересно.**





**Книги учат нас  
сопереживанию. Они  
позволяют нам  
почувствовать себя в  
положении другого  
человека и понять,  
какие чувства  
испытывают люди,  
попадая в ту или иную  
ситуацию.**



IRIS





**Книги побуждают  
нас задуматься о  
том, где правда и  
где кривда, что  
верно и что  
ошибочно, что  
хорошо, а что  
ПЛОХО.**





**Книги поясняют нам, как устроен мир и как в нем все взаимосвязано.**







**Книги учат нас смотреть на проблему с разных сторон, дают понять, что на один вопрос может существовать несколько ответов.**





**КНИГИ ПОМОГАЮТ НАМ ПОНЯТЬ СЕБЯ.  
Человек обычно более уверен в себе,  
когда понимает, что есть люди, которые  
думают и чувствуют так же.**







**Книги открывают нам, что все люди разные.  
Ведь читая книги, написанные в разные  
эпохи и о разных культурах, человек  
становится терпимее, учится преодолевать  
предрассудки.**







**Книги – лучшее средство от одиночества. Их можно читать, где угодно и когда угодно. Даже если на покупку книг не хватает денег, их можно взять в библиотеке бесплатно.**







**Книги являются частью культурного наследия. Они дарят нам общность впечатлений и знаний.**





**Книги служат мостом между поколениями. Хорошую детскую книжку хочется читать вслух ребенку. Такое чтение приносит радость и детям и взрослым.**







**Книги обогащают культурную среду. Они являются важным предметом культурного экспорта и представляет нашу страну за рубежом.**



17



**Книги для детей - это первая встреча с литературой, знакомство с бесконечным миром, который остается с нами на всю жизнь.**







**Я к вам обращаюсь, товарищи, дети:  
Полезнее книги нет вещи на свете!  
Пусть книги друзьями заходят в дома,  
Читайте всю жизнь, набирайтесь ума!**

**(С. Михалков)**



# Использованные источники:

[https://babyshop-krd.ru/index.php?route=blog/blog&blog\\_id=66](https://babyshop-krd.ru/index.php?route=blog/blog&blog_id=66)

<https://novostiliteratury.ru/2019/03/interesno/9-prichin-pochemu-polezno-chitat-detyam-knigi/>

Автор: Роженцова  
О.А.

