

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:





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.**





**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.





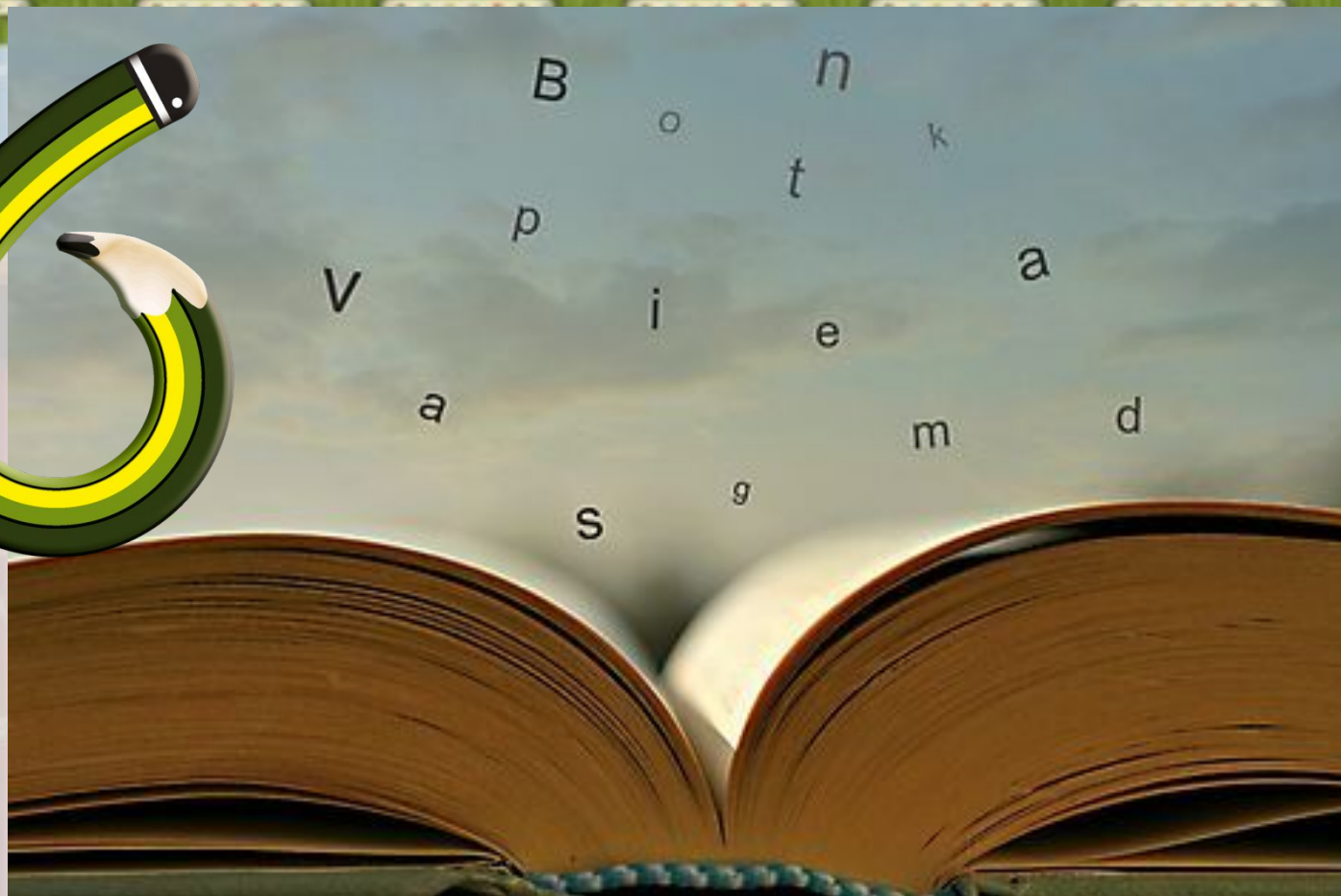
Книги являются частью культурного наследия. Они дарят нам общность впечатлений и знаний.





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

Автор: Роженцова
О.А.

