

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.**





**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.



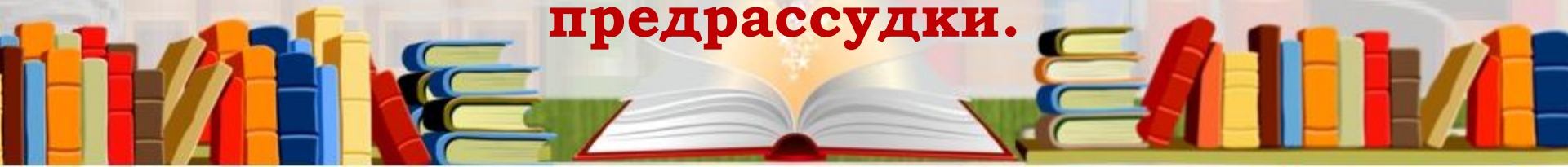


**КНИГИ ПОМОГАЮТ НАМ ПОНЯТЬ СЕБЯ.
Человек обычно более уверен в себе,
когда понимает, что есть люди, которые
думают и чувствуют так же.**





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.





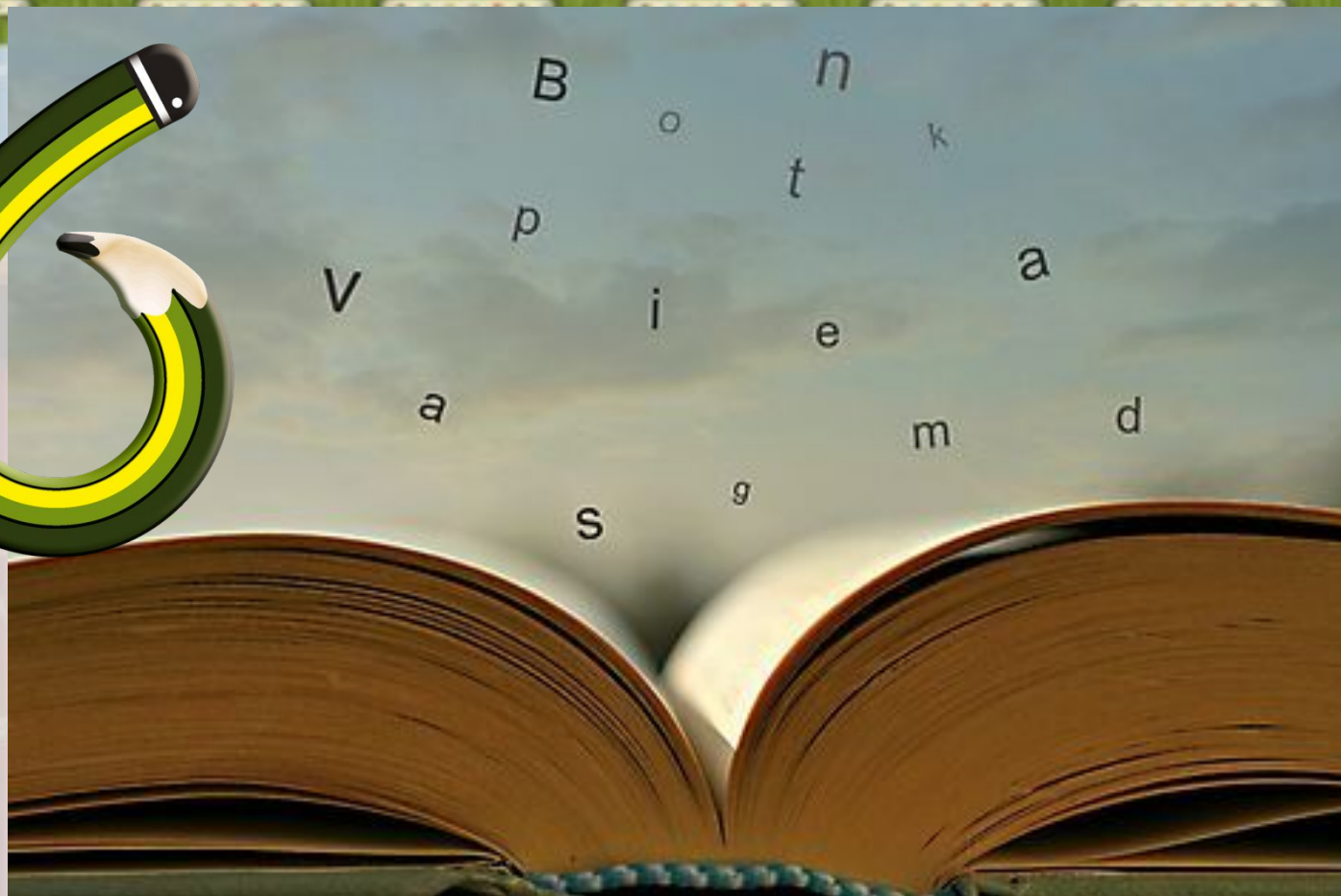
Книги являются частью культурного наследия. Они дарят нам общность впечатлений и знаний.





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.

