

# Родительское собрание

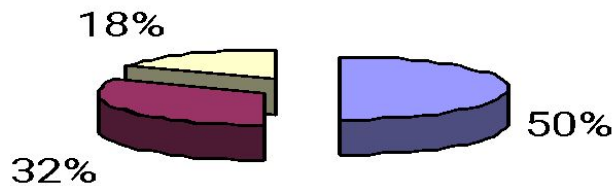
## «Компьютер – враг, друг, помощник?»

---

**Микельян Алла  
Левоновна**



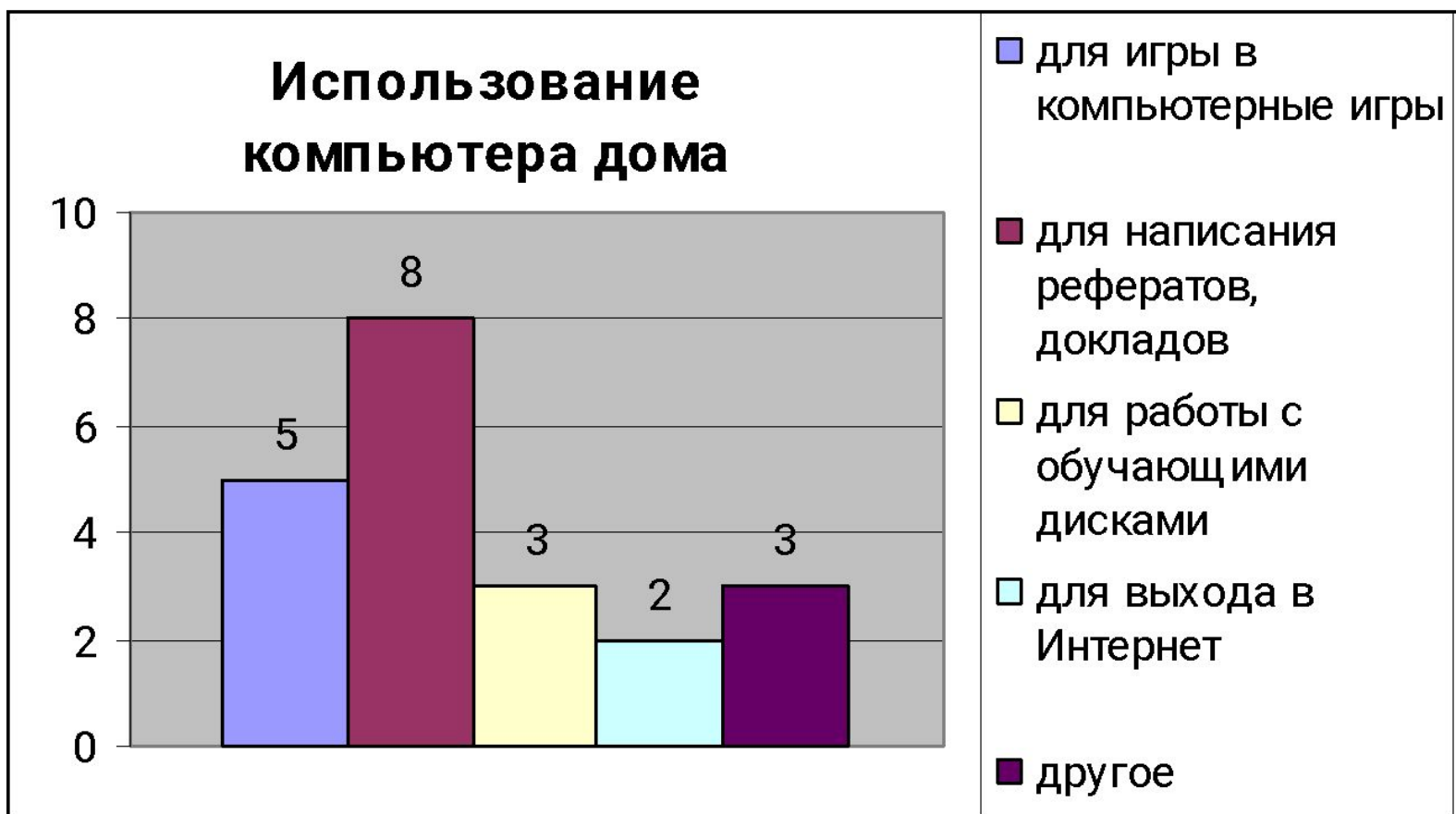
# КТО ОН? Друг или враг?



- есть дома компьютер
- нет дома компьютера
- нет дома компьютера, но пользуюсь компьютером у друзей



# Использование компьютера дома



A decorative graphic on the left side of the page consists of overlapping yellow, red, and blue squares with a black crosshair.

---

- получение необходимой информации;

- общение;

- развлечение;

- развитие психических процессов;

- обучающие программы;

- развитие творческих способностей.

- получение негативной информации;

- ограничение в общении с реальными сверстниками;

- компьютерная зависимость;

- нервно - психические расстройства;

- потеря интереса к учёбе;

- потеря физического здоровья.

# Рекомендации:

---

- Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 50 см.
- Продолжительность работы на компьютере не более 40 минут с перерывами 10-15 минут.



# Комплекс упражнений для глаз:

- **Упражнение 1.**  
Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 — 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1— 6.  
*Повторить 4 — 5 раз.*
- **Упражнение 2.**  
Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 — 6.
- **Упражнение 3.**  
Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх — вправо — вниз — влево и в обратную сторону: вверх — влево—вниз—вправо.  
Затем посмотреть вдаль на счет 1— 6.

Продолжительность гимнастики 1—1,5 минуты.



- Используйте только те компьютеры, которые имеют сертификат безопасности. Установите на экран защитный фильтр с заземлением через системный блок. Запомните, что задняя часть монитора должна быть направлена к стене или в угол комнаты.
- Правильная осанка при работе, ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке.



- Размеры компьютерного стола и стула должны соответствовать росту ребёнка.
- Необходимо проветривание, влажная уборка помещения, наличие комнатных растений и ёмкостей с водой для поддержания влажности и чистоты воздуха.



**Компьютер** - средство познания,  
инструмент общения и развития,  
помогающий решать различные задачи.

---

- **Помните** о мерах предосторожности при работе детей за компьютером!
- Именно тогда **компьютер** из врага превратится в друга и помощника человека.





---

*Спасибо за внимание!*

