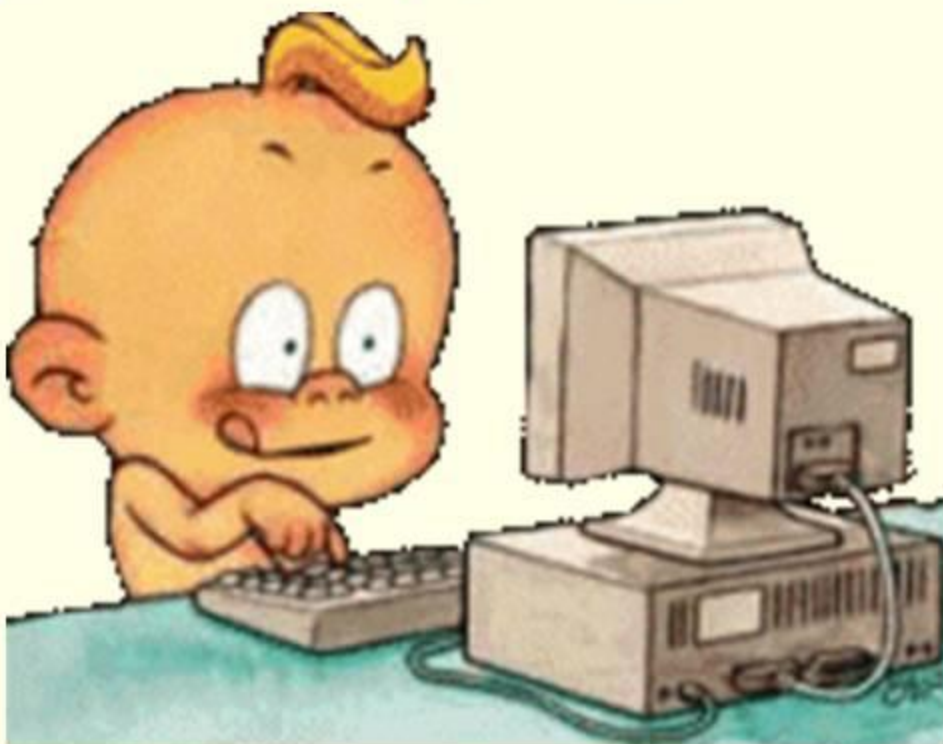


# 😊 ❤️ Компьютер и дети 😊 ❤️

Очень много детей, в том числе  
и взрослые портят зрение из за  
компьютера!!!

# Правила для дошкольников:

**Малышам до 6 лет** лучше не сидеть за компьютером более **20 минут** - и то, желательно, не каждый день. Детям в возрасте 7-8 лет это время можно продлить до 30-40 минут в день.





# *Компьютерные игры*







принтер

Веб-камера

Графопост-  
роитель

Монитор

сканер

Системный  
блок

ДЖОЙСТИК











ДОРОГИЕ ДЕТИ!!!  
НЕ ИГРАЙТЕ ЧАСТО И МНОГО ЗА  
КоМпьюТеРоМ!!!







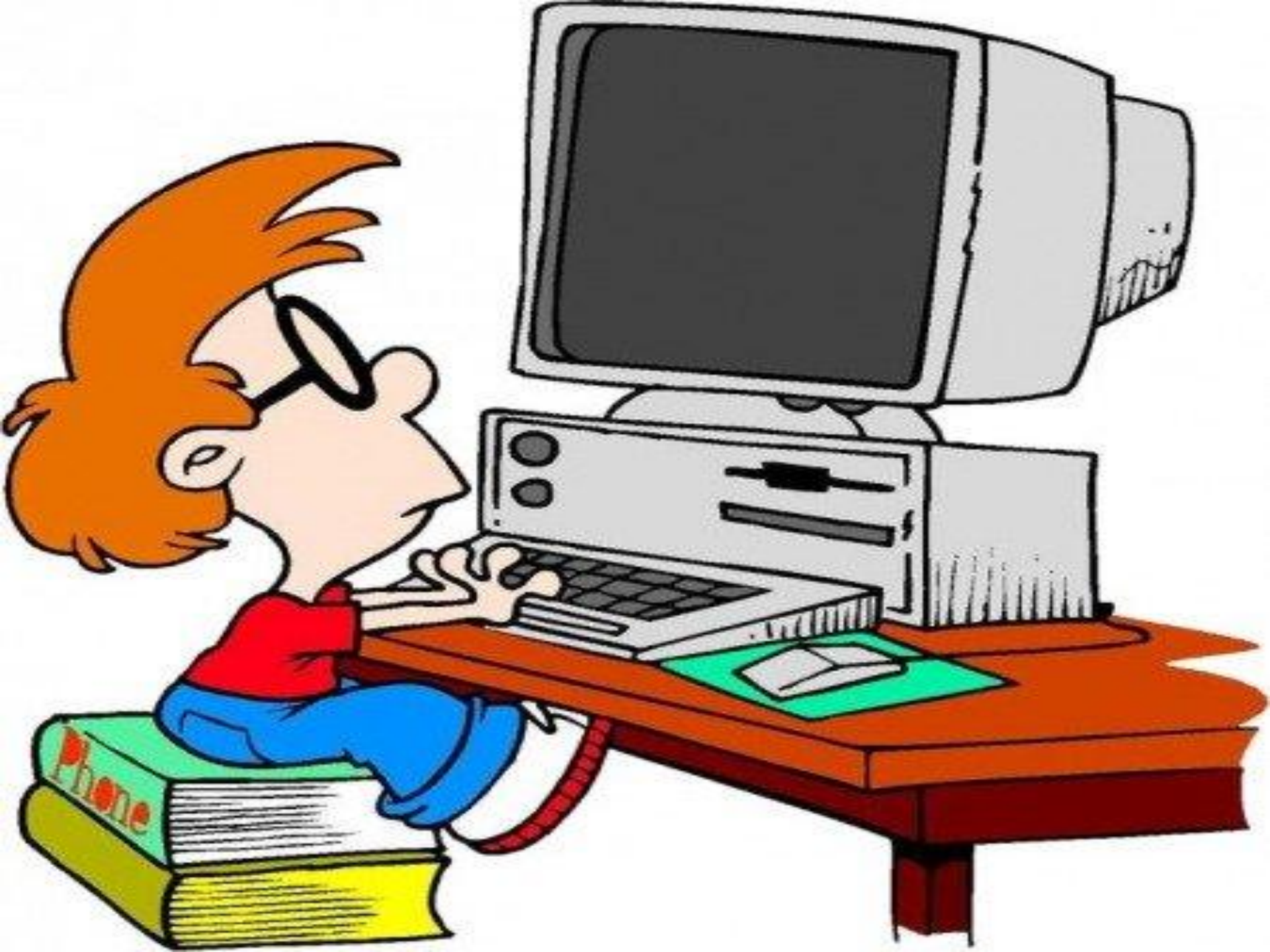


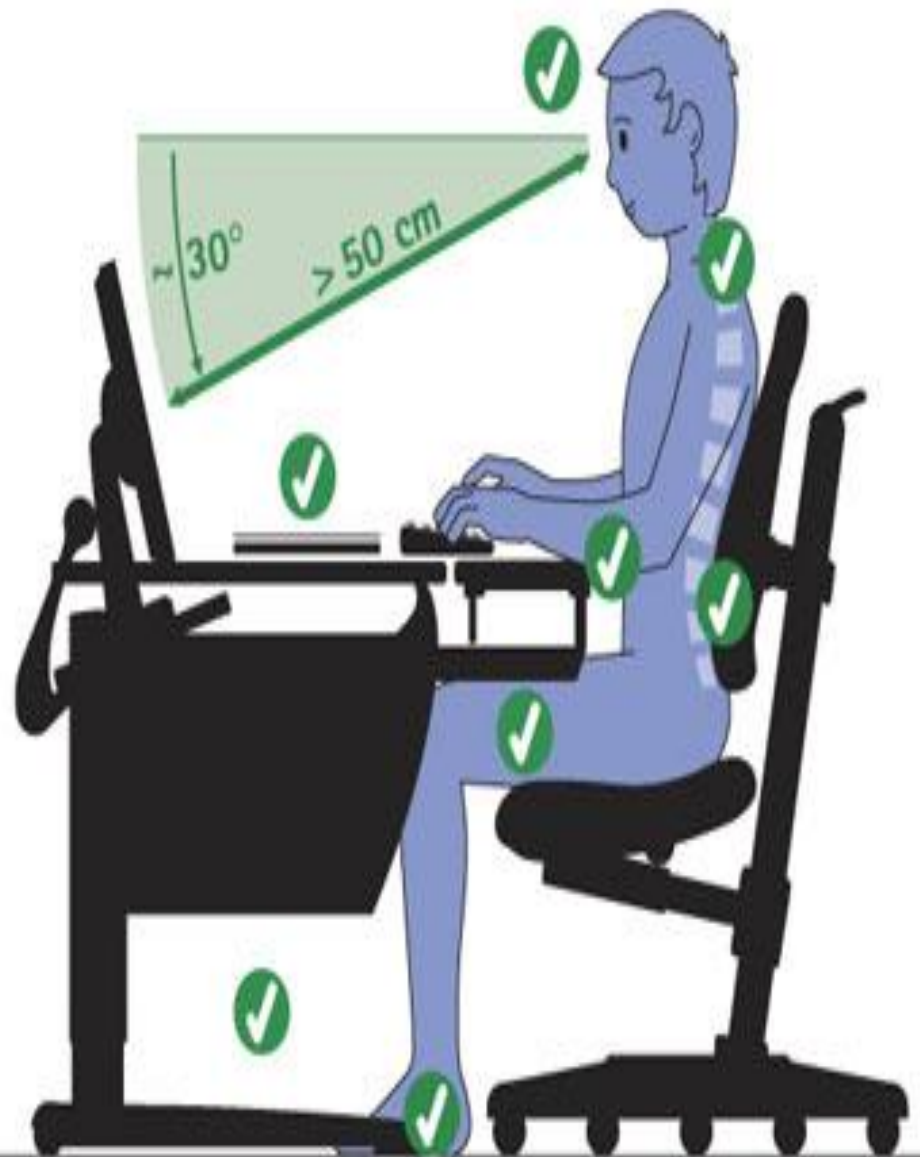
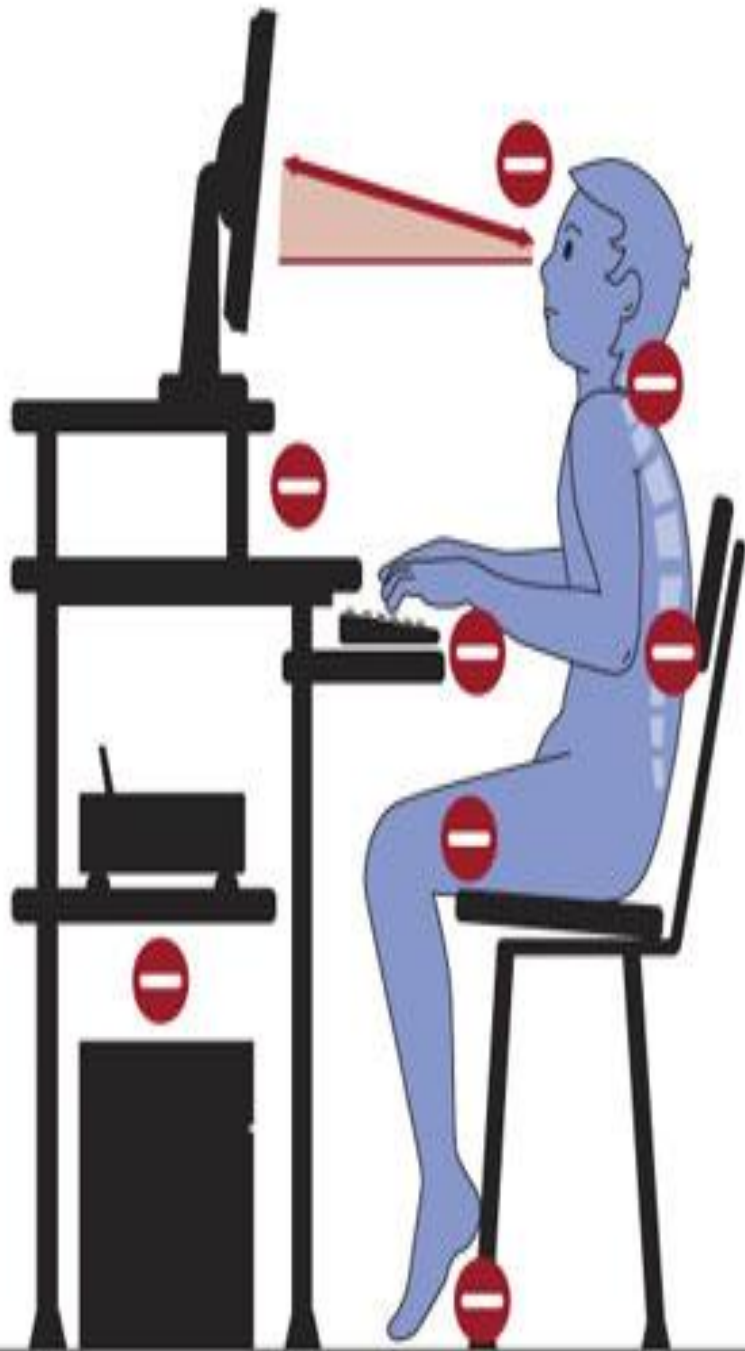
Для Продолжения  
НАЖМИТЕ Enter

⚠ Только, пожалуйста,  
ЛЕВОЙ РУКОЙ!



А.Т.О.Т.О.О.







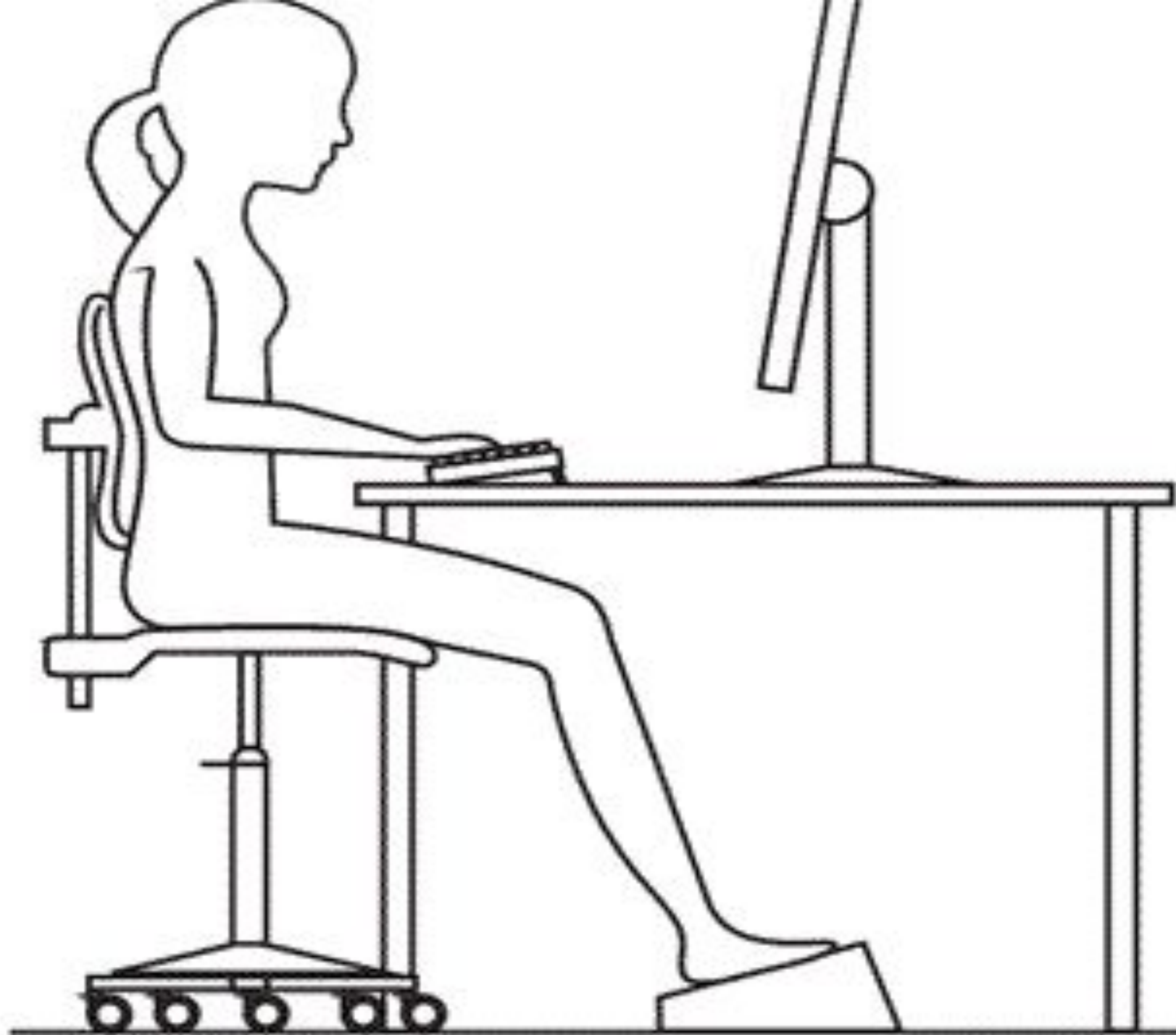
**ДОРОГИЕ ДЕТИ !!!  
ПРАВИЛА!!!**

## **Правильное положение тела при работе с компьютером**

Во-первых, очень важно научиться правильно сидеть. Хотя это кажется просто, многие люди при работе за компьютером и при какой-то другой деятельности сидят с согнутой спиной и скрещенными ногами. Результатом неправильного положения тела может стать боль в спине, повышенная усталость и головная боль. В последнее время ведется целый ряд дискуссий на эту тему. Многие придерживаются мнения, что позвоночник каждого человека имеет индивидуальное строение, а поэтому к каждому человеку необходим индивидуальный подход.

## Основные правила правильного сидения за компьютером

1. Оптимально использовать стул с регулирующейся высотой. Решительно избегайте сидения на низком стуле.
2. Угол между спиной и ногами должен составлять примерно 90 градусов, а угол в коленях должен быть больше, чем 90 градусов.
3. Главная точка опоры о спинку стула должна быть на уровне поясничного отдела позвоночника
4. На стуле сидите выпрямив спину, отодвинув ноги немного от себя. Голову держите прямо, не поднимая подбородок.
5. Информацию о том, как разместить руки, можете прочитать в меню "помощь" в окне программы "Десятью пальцами"





неправильно



правильно

**ДОРОГИЕ ДЕТИ!!!**

**УСТАЛИ !!!?**

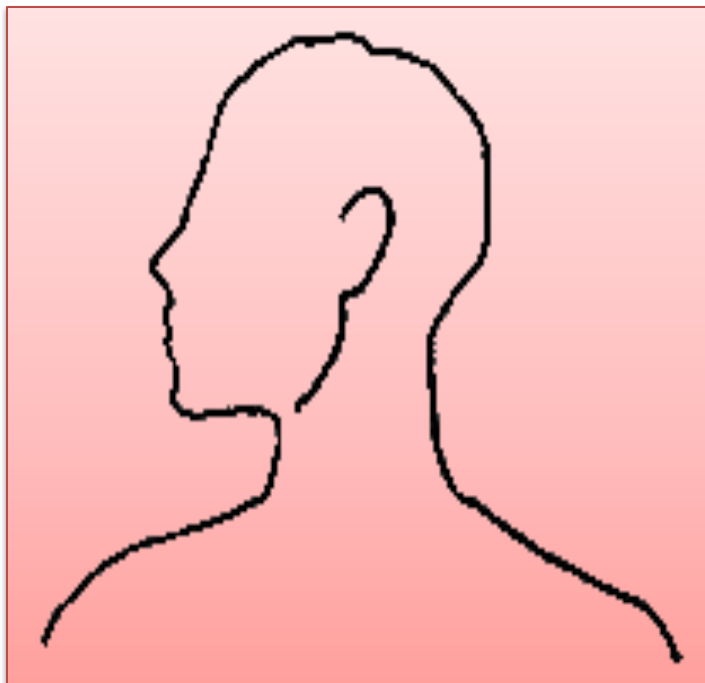
**ДЕЛАЕМ УПРАЖНЕНИЯ!!!**

**Упражнения, способствующие  
расслаблению мышц при  
работе с клавиатурой**

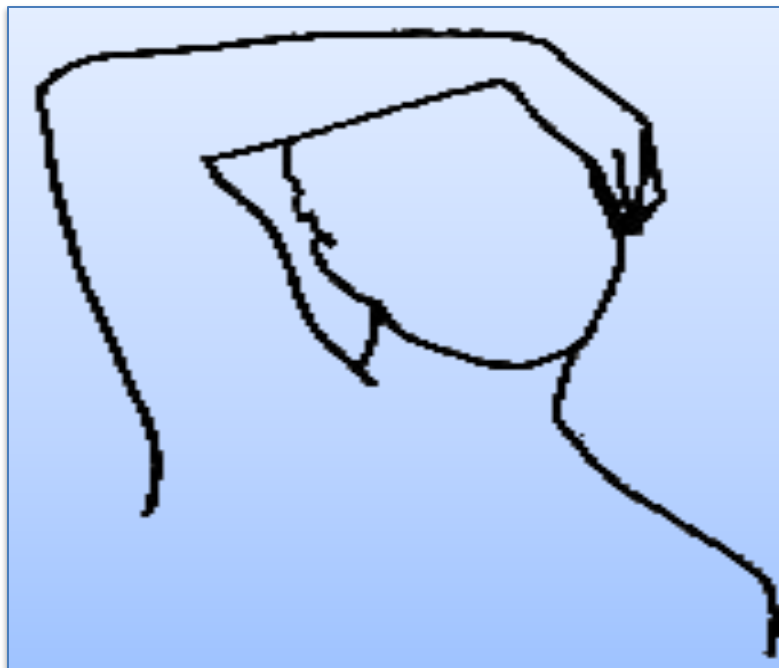
Когда почувствуете усталость, используйте следующие упражнения, помогающие расслабить шейный отдел позвоночника. Все упражнения выполняйте медленно (резкие повороты и кивания головы скорее вредят, чем помогают), не меньше 8 раз и не забывайте правильно дышать.



1. Положите правую руку на шею и мягким нажатием опустите голову на грудную клетку. Выдержите примерно 10 секунд.



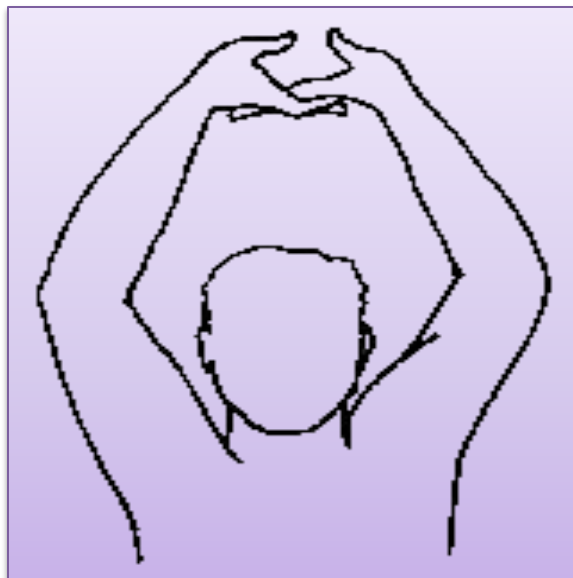
**2.** Поверните голову на правую сторону как возможно дальше. В максимальном положении выдержите в течение 10 секунд. Вернитесь в исходную позицию. То же самое повторите на другую сторону.



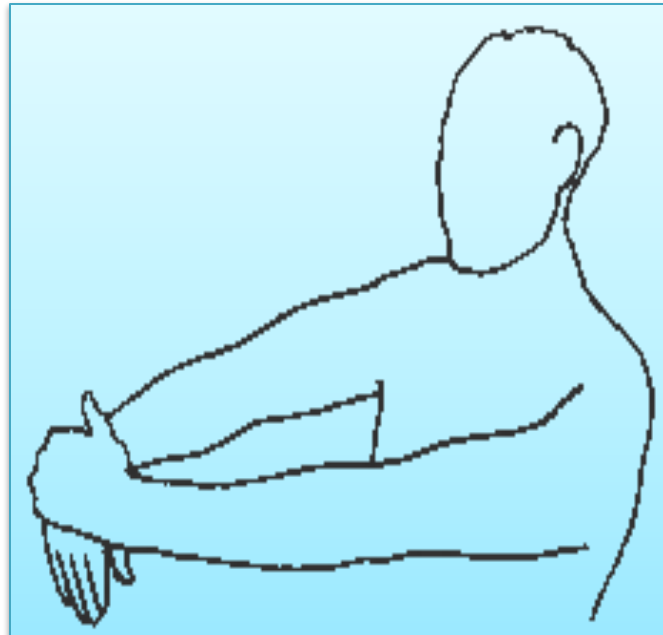
3. Левую руку положите на правое ухо, медленно наклоните голову влево. Выдержите в этом положении примерно 10 секунд, при этом глубоко дышите. То же самое повторите на противоположную сторону.



4. Расслабьте плечи. Затем делайте вращательные движения плечами сначала вперед, потом назад.



5. Сомкните руки над головой и разверните ладони кверху. Выпрямите руки в локтях. Выдержите 10 секунд и расслабьте руки.



6. Вытяните правую руку и согните ее в запястьях. Левую руку приложите на тыльную сторону ладони правой руки и прижимайте к себе.
  7. На вдохе медленно развести руки в стороны, ладони поверните вверх, разведите пальцы и попытайтесь соединить лопатки. Затем выдохните и расслабьтесь.
  8. Следующее упражнение делается сидя. На вдохе склонить голову назад, затем на выдохе опустить ее и коснуться подбородком верхней части груди.
  9. Опускайте голову попеременно на левое и правое плечо. При этом не крутите головой и не опускайте подбородок.
  10. Руки сомкните на затылке и локти разведите назад. Делайте повороты головой влево и вправо в положении выпрямившись, наклонить вперед и назад.
  11. Поверните голову налево, положите руку на затылок и делайте легкие покачивания головой. Глубоко дышите. Повторите на правую сторону.
  12. Опустите руки вниз перед собой. Сделайте глубокий вдох. На вдохе разведите плечи назад и соедините лопатки. На выдохе опустите плечи и руки вниз, подбородок прижмите к груди.
- Осторожно!** Если боль в спине мучает долгое время, не откладывайте визит к врачу, который определит какого характера эта боль. Так как эта боль может быть не от длительного сидения за компьютером, а связана с заболеваниями внутренних органов.

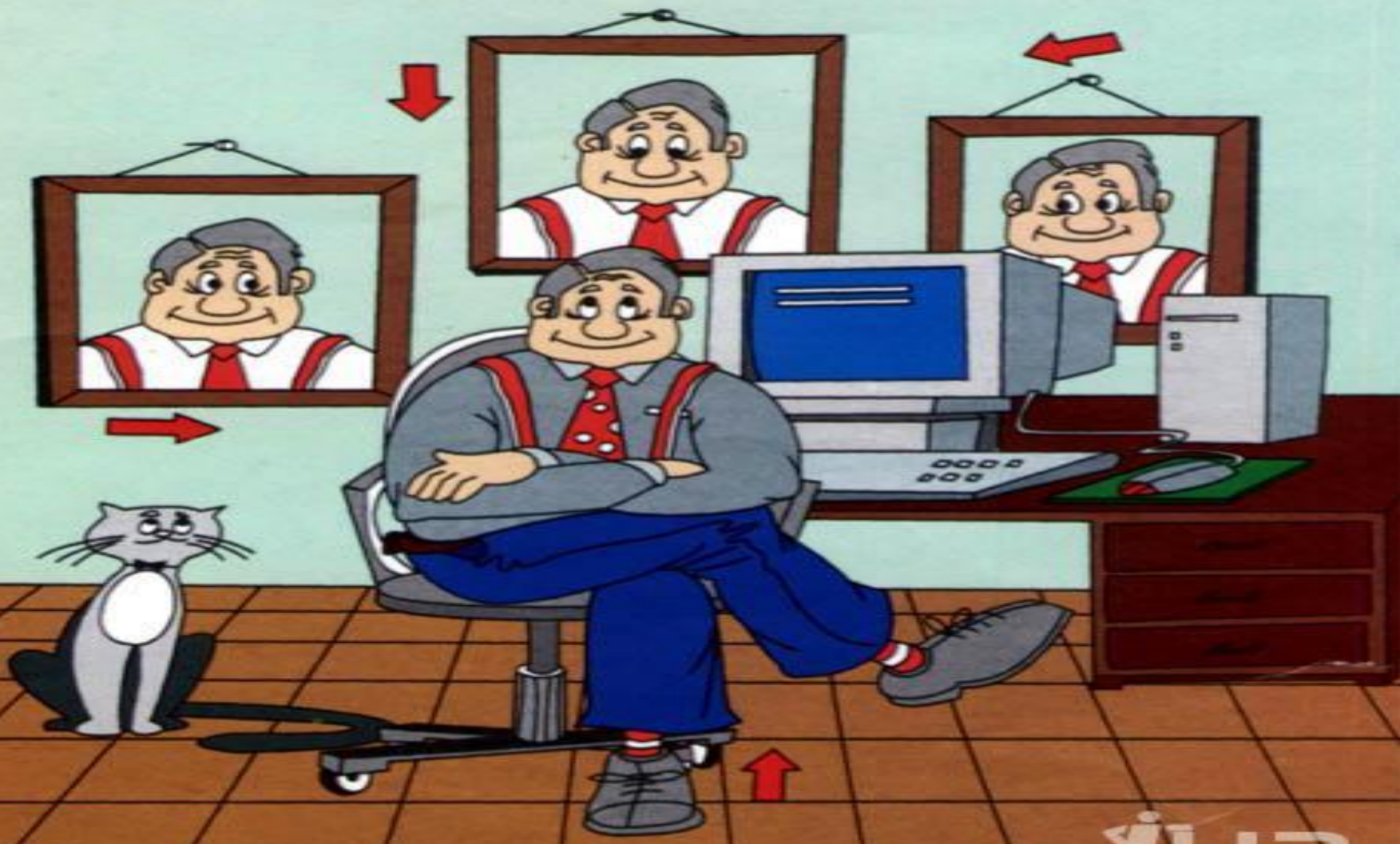


ОБЕРЕГАЙ  
КОМПЬЮТЕР ОТ  
ИСТОЧНИКОВ  
ТЕПЛА!





ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ  
ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ  
ЗРЕНИЕ



ОБЕРЕГАЙ КОМПЬЮТЕР  
ОТ МЕХАНИЧЕСКИХ  
ПОВРЕЖДЕНИЙ И  
ЖИДКОСТЕЙ



СОБЛЮДАЙ ВРЕМЯ  
РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ  
ПЕРЕРЫВОВ



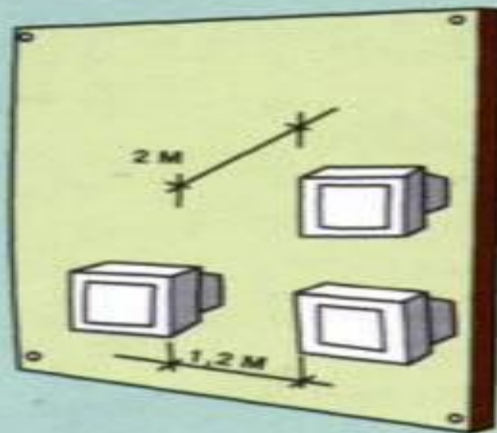
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ  
ПРОВЕРЬ ИСПРАВНОСТЬ  
РАЗЪЕМОВ И СОЕДИНЕНИЙ  
КОМПЬЮТЕРОВ





**СОБЛЮДАЙ НОРМЫ ТЕМПЕРАТУРЫ,  
ВЛАЖНОСТИ, ОСВЕЩЕННОСТИ  
ПОМЕЩЕНИЙ С ПЭВМ**

РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ  
КОМПЬЮТЕРАМИ  
ДОЛЖНО БЫТЬ  
НЕ МЕНЕЕ 2м



ПРАВИЛЬНО  
ОРГАНИЗУЙ  
РАБОЧЕЕ МЕСТО!



Бережливым быть умей,  
И по клавишам не бей,



Там, учтите этот факт,  
Электрический контакт.

Начинать работу строго  
С разрешения педагога,



И учтите: Вы в ответе,  
За порядок в кабинете.

Мышка может другом стать,  
Коль её не обижать.



Дрессируй её умело,  
Не крути в руках без дела.

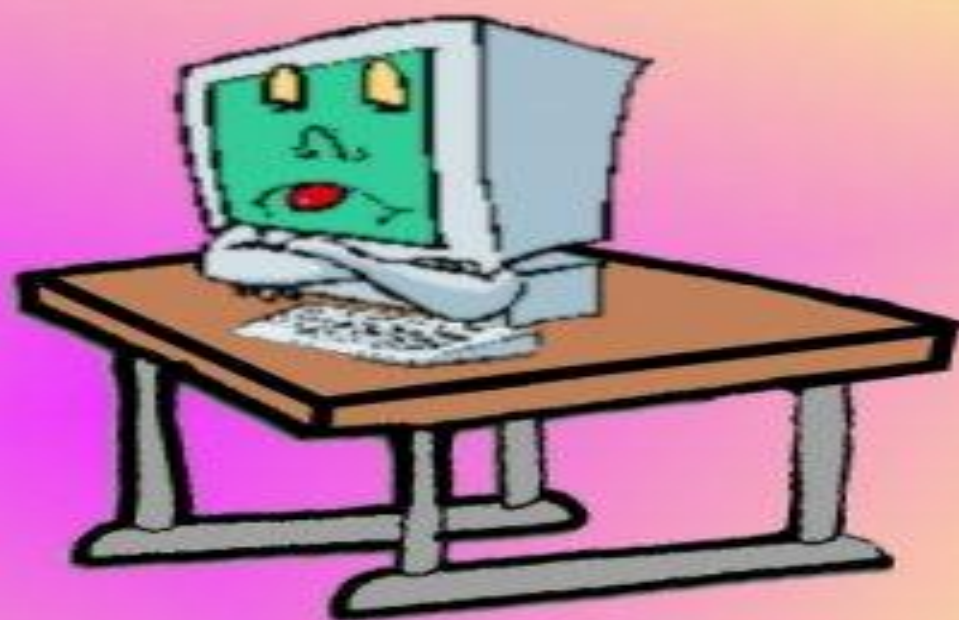
Если где-то заискрит,  
Или что-нибудь дымит,  
Время попусту не трать -



Нужно взрослого позвать,  
Ведь из искры знаем сами,  
Возгореться может пламя!



Если сбой даёт машина,  
Терпение Вам необходимо,



Не бывает без проблем  
Даже с умной *SkyClipArt.ru*

Бережливым быть умей,  
И по клавишам не бей,



Там, учитите этот факт,  
Электрический контакт.

*Sky-Clip Art.ru*



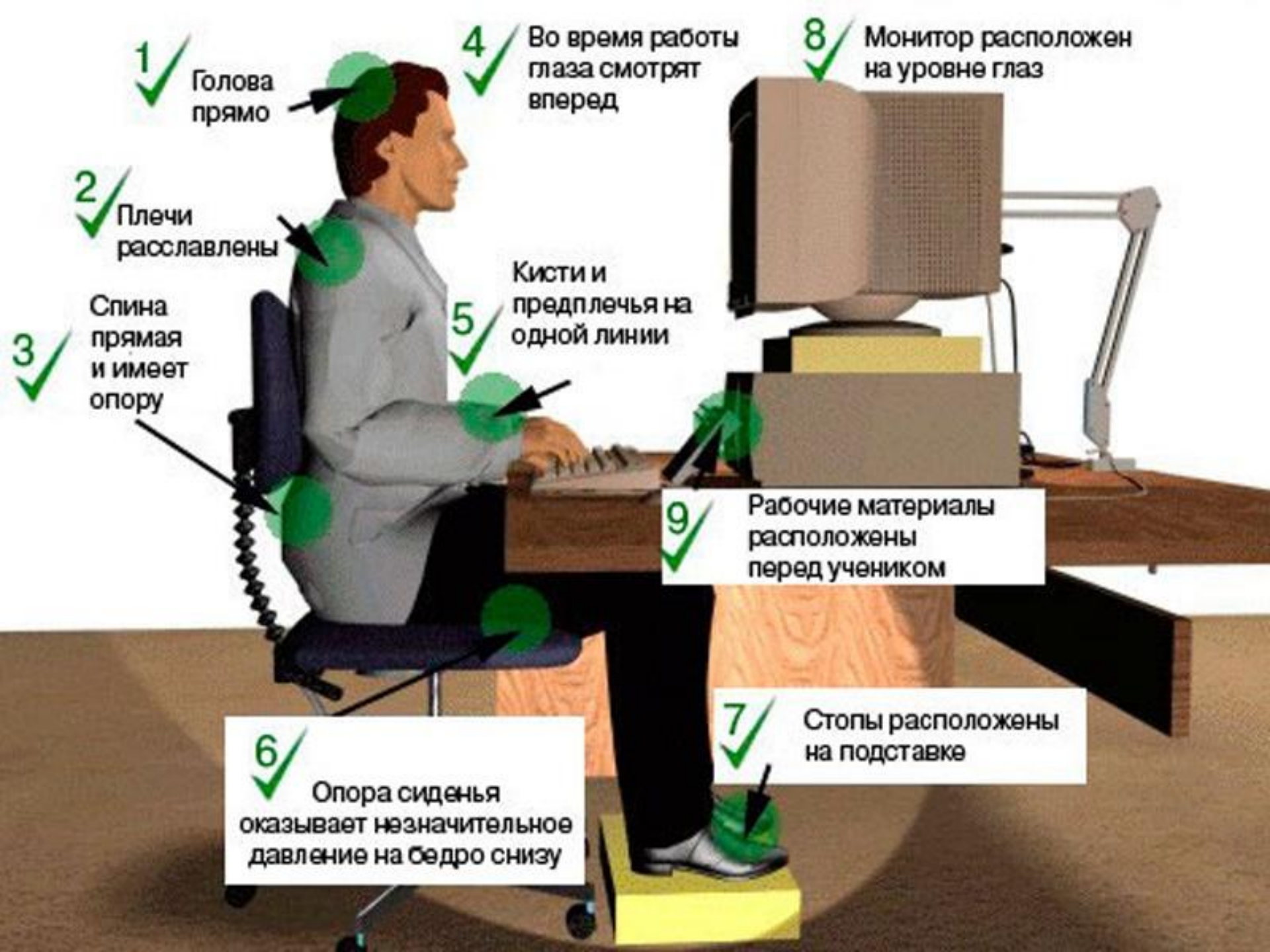
# ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Правильно подобранный стул и стол помогают сохранить правильную осанку



- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать на столе, а плечи-расслаблены.
- Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать перерывы



1 ✓ Голова прямо

4 ✓ Во время работы глаза смотрят вперед

8 ✓ Монитор расположен на уровне глаз

2 ✓ Плечи расслаблены

3 ✓ Спина прямая и имеет опору

5 ✓ Кисти и предплечья на одной линии

9 ✓ Рабочие материалы расположены перед учеником

6 ✓ Опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу

7 ✓ Стопы расположены на подставке

# Основные правила ПОВЕДЕНИЯ в компьютерном классе



Мойте руки перед уроком информатики. Если пальцы грязные, то такими же станут клавиатура и компьютерная мышь.

Не трогайте монитор даже чистыми руками – на нем все равно останутся следы (отпечатки пальцев).

Нельзя приносить в кабинет информатики продукты питания, напитки. Они могут попасть в клавиатуру и испортить её.



В кабинет информатики запрещается приносить жевательную резинку.



Не трогайте провода, подключенные к компьютеру. Это опасно для жизни и может привести к серьезной поломке компьютера.

Нажимая клавиши на компьютере, не прилагайте больших усилий. Помните, что сильно ударяя по клавишам, вы быстро выведете клавиатуру из строя.



Соблюдайте дисциплину в кабинете информатики. Ваша шалость может привести к поломке компьютера.

## ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:



- »»»» Расстояние от экрана до глаз 70–80 см;
- »»»» Вертикально прямая спина;
- »»»» Плечи опущены и расслаблены;
- »»»» Тазобедренные, коленные суставы под прямым углом;
- »»»» При ухудшении самочувствия (рябь в глазах, резкое ухудшение зрения, боль в пальцах, усиление сердцебиения) немедленно покиньте рабочее место, сообщите преподавателю и обратитесь к врачу.











**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

♥ КОНЕЦ!!! ♥