

«Компьютер в жизни подростка. Влияние на здоровье подростка»

(для родителей учащихся 7 классов)

Анкета для родителей.

1. Есть ли компьютер в вашем доме?
2. Много ли времени проводит ваш ребенок за компьютером?
3. Много ли игр установлено на вашем компьютере?
4. Предпочитает ли ваш ребенок просиживание за компьютером играм / общению с друзьями на свежем воздухе?
5. Раздражается ли ваш ребенок, когда вы по каким-либо причинам не разрешаете ему включать компьютер?
6. Стал ли ваш ребенок более замкнут?
7. Проявляются ли какие-либо проблемы со здоровьем вашего ребенка, причиной которых может быть компьютер: снижение зрения, искривление осанки, плохой аппетит, бледность, головные боли.

9 ПРИЗНАКОВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

1 ПОСТОЯННОЕ ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ОНЛАЙН

2 РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИ НЕВОЗМОЖНОСТИ
ВЫЙТИ В ИНТЕРНЕТ

3 НЕЖЕЛАНИЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ОТ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

4 РАССТРОЙСТВО ВНИМАНИЯ

5 ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНОЙ

6 ОТКАЗ ОТ ПИЩИ ИЛИ СИСТЕМНОЕ НЕРЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ

7 ОТКАЗ ОТ ОБЩЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

8 ГОТОВНОСТЬ ВКЛАДЫВАТЬ ВСЕ СВОБОДНЫЕ ДЕНЬГИ
В КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ

9 КОНФЛИКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ

Нагрузка на зрение.

Родители должны знать, что подростки до 15 лет должны сидеть за компьютером не более 1,5-2 часов.

Рекомендации:

- необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола, солнечный свет не должен попадать на монитор, так как блики на экране способствуют утомлению глаз.
- следить за чистотой экрана и настройками монитора (яркость, контрастность и т.д.).
- подобрать стол и стул, которые позволяют соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50-70см).
- нельзя работать за компьютером в темноте.
- если есть проблемы со зрением, то садиться за монитор можно только в очках.

Заболевания позвоночника

Для профилактики заболевания опорно-двигательного

аппарата следует пользоваться простыми правилами:

- Сидеть нужно прямо, спину держать ровно, корпус должен быть развернут к экрану компьютера.
- Ноги не скрещивайте, ставьте обе ступни твердо на пол или на подножку. Поясница слегка выгнута и опирается на спинку кресла.
- Плечи расслаблены, руки на столе или мыши, пальцы не должны быть скованными. Локти согнуты и находятся примерно в 3 см от корпуса.
- Голову нужно держать прямо, по желанию - с небольшим наклоном вперед.

Если соблюдать все перечисленные правила около 3 месяцев, то в дальнейшем вырабатывается здоровая привычка правильно сидеть за столом.

Конец учебного года

- Последний день занятий — 29 мая

Предполагаемые экзамены в

9 кл

**2 обязательных (русский язык и
математика**

(алгебра+геометрия)

2 по выбору.

Возможные профили:

- гуманитарный;**
- социально-экономический;**
- естественный;**
- технический (физмат).**

Учебники

- **Сдаём учебники в библиотеку
25 мая с 8:00-10:00**
- **Получаем учебники и
выкупаем печатные тетради
в конце августа**

ГРАФИК РАБОТЫ НА ПРИШКОЛЬНОМ УЧАСТКЕ

02 июля — 13 июля

Руководитель: Логинова А.Ю.

При себе иметь:

- Трудовую книжку (тетрадь)**
- Головной убор**
- Перчатки**

**по окончании практики трудовую книжку
заверить у секретаря школы (поставить
печать)**

ШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

**С 5 ПО 30 ИЮНЯ В ШКОЛЕ БУДЕТ
РАБОТАТЬ ШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ**

С 8:30 ДО 14:30

**Стоимость доплаты за питание -
504 руб.**

- Заявление и квитанцию подать
заместителю директора Мегидь
Н.В.**

Лагерь профессий «Летняя Академия профориентации»

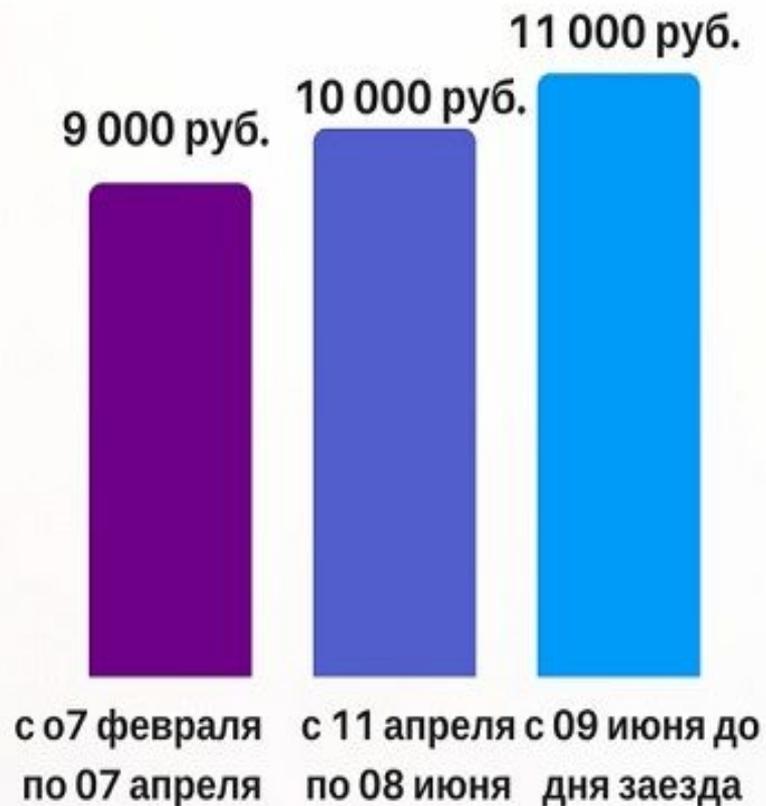
- **Принять участие в нем могут школьники 7-10 классов, которые сомневаются в выборе будущей профессии и ВУЗа.**
- **Даты проведения: 06-12 июля 2018 и 15-21 июля 2018**
- **Место проведения: детский лагерь "Юбилейный" (24 км. от г. Омска по Красноярскому тракту)**
- **Подробнее на сайте [www.образование 55.рф](http://www.образование55.ru)**

Лагерь профессий «Летняя Академия профориентации»

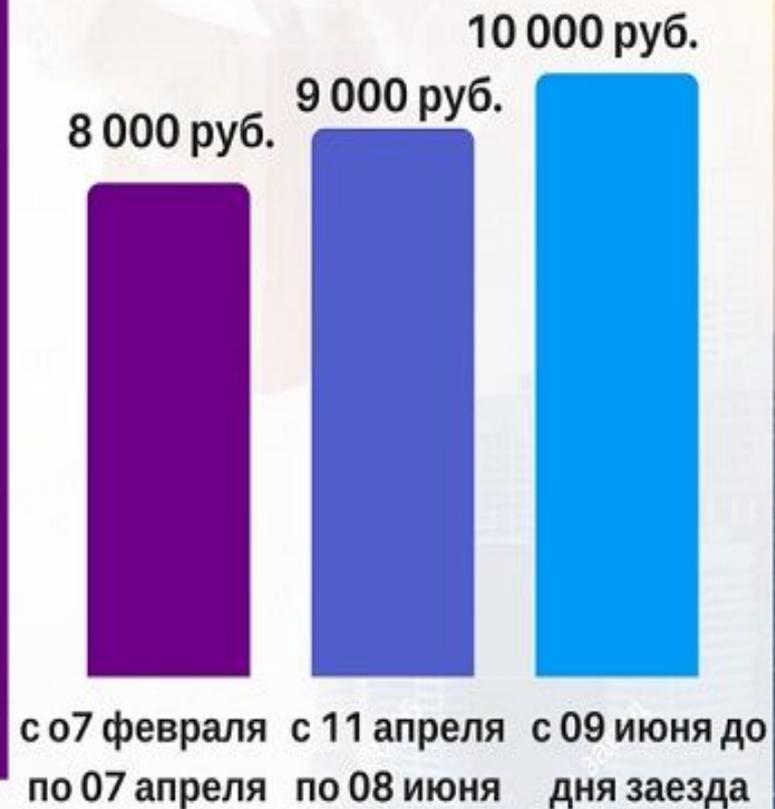
- ЕЖЕДНЕВНЫЕ ВСТРЕЧИ С УСПЕШНЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ПРОФЕССИЙ**
- ЗНАКОМСТВО С ОМСКИМИ ВУЗАМИ**
- ЗНАКОМСТВО С ПРОФЕССИЯМИ БУДУЩЕГО**

СТОИМОСТЬ ПУТЕВКИ

**ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ
В ПРОЕКТАХ ПЕРВЫЙ РАЗ**



**ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРИНИМАЕТ
УЧАСТИЕ 2-ОЙ И БОЛЕЕ РАЗ***



*Необходимо подтвердить сертификатом участника

**В СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ ЗА 7 ДНЕЙ
ВХОДИТ:**



**проживание на базе
ДОЛ "Юбилейный"**



**трансфер
Омск-лагерь-Омск**



**5-ти разовое
питание**



**работа аниматоров
и консультантов**



**образовательная
программа**



**фото и видео
отчет**

**Как стать
участником
проекта?**

**ПРИХОДИ ЗА ПУТЁВКОЙ
ПО АДРЕСУ*:
МАРШАЛА ЖУКОВА, 144/
ПОТАНИНА, 60
СРЕДА  С 12.00 ДО 19.00
ПЯТНИЦА
СУББОТА**

***При себе иметь паспорт и
свидетельство о рождении**

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:



@USPEKH55



WWW.ОБРАЗОВАНИЕ55.РФ



**38-06-68
28-06-98**

Задай свой вопрос директору проекта  @i.dinner