

Телевизор и компьютер. Безопасное использование.

Подготовила: Сапрыкина С.К.
Группа 1 «Г»



Чем опасен просмотр телевизора?

Мнение диетологов

Диетологи вообще бьют тревогу: Уменьшается подвижность человека. Принятие пищи происходит только под телевизор, что провоцирует потребность в еде во время просмотра телепередач (даже когда потребность в еде отсутствует). Эти два фактора влекут появление дисбаланса между потребленными калориями и потраченной энергией, как следствие – появление избыточного веса, а позже и ожирения. Уменьшается и количество занятий спортом.



Что делать?

Первое, что нужно сделать — ограничить время просмотра телепередач.



В идеале нужно отказаться от просмотра телепередач или вообще выбросить телевизор. В реальной жизни это просто невозможно. Что же предпринять для того, чтобы минимизировать вред, исходящий от электроприбора?

Установлено, что:

Детям от 3 лет до окончания дошкольного возраста (7 лет) можно в сумме за день провести у экрана 50 минут. Время это также должно быть распределено на несколько подходов.

Детям школьного возраста (до 14 лет) смотреть телевизор можно безопасно в течение 2 часов. Обязательно и это время разделить на несколько коротких сеансов.



Для уменьшения воздействия телевизора нужно соблюдать еще ряд условий:

1. Отказаться от устаревших моделей с кинескопом.
2. Расстояние до смотрящего должно быть не менее 3 метров, а диагональ прибора не должна превышать этого расстояния, уменьшенного в 3 раза.
3. Желательно включить дополнительное освещение в комнате при просмотре телепередачи и ни в коем случае нельзя выключить основной свет.
4. Хотя бы во время рекламы отводите глаза от электроприбора, а лучше – выйдите из комнаты и сделайте зарядку для глаз.
5. Старайтесь блуждать взглядом по экрану, а не смотреть в одну точку.
6. Не совершайте дополнительных действий во время просмотра телевизора: употребление пищи, чтение, письмо.



Чем опасен компьютер?

3. Психическая нагрузка

Третий по важности фактор - это психическая нагрузка. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. Эта область весьма мало изученная, поскольку современная мультимедиа-техника появилась лишь недавно.



Как снизить вредность компьютера?

2. Снижение физического утомления (стесненной позы):

- ❖ - специальный компьютерный стул на газпатроне, без подлокотников;
- ❖ - специальный компьютерный стол с выдвижной доской под клавиатуру.

3. Снижение психического напряжения:

- ❖ - ограничение времени игры в Doom (и в подобные игры) и работы в Интернете;
- ❖ - регулярные перерывы по 15 минут через каждые 30 минут.



Правила сидения за компьютером

