

# Введение

*Здравствуйте, дорогие друзья.*

*Меня зовут Дедус и сегодня я хочу обсудить с вами один очень важный вопрос. Многие из вас конечно же работали за компьютером. Используя компьютер вы можете узнавать новое, общаться с друзьями и развлекаться. Это всё несомненно хорошо. Но иногда так случается, что компьютер может навредить человеку. Например, его здоровью. И вот чтобы работать за компьютером было всегда интересно, приятно и безопасно, я и хочу провести с вами это занятие.*



# Тема: « Правила поведения при работе за компьютером»

Подготовила: Сираж Анастасия





Я использую  
**компьютер**  
для...

**Образования** (ищу  
новую информацию,  
оформляю сообщения  
и рефераты и т.д.)

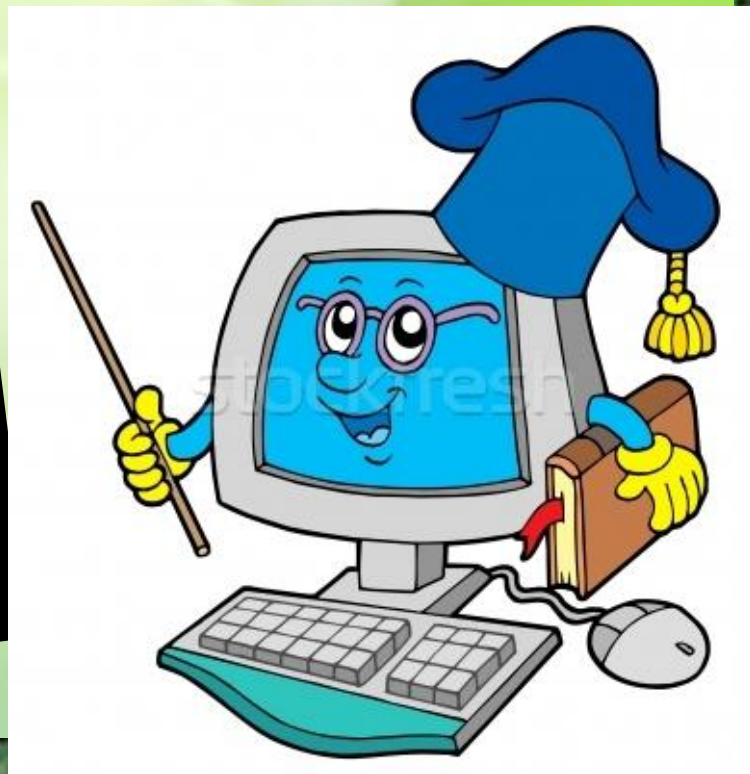
**Развлечение**  
( игры, фильмы,  
музыка и т.д.)

**Общение** (работа  
с электронной  
почтой, общение  
через соц.сети, скайп  
и т.д)

# Правило 1



- Работать за компьютером нужно только при хорошем освещении.



# Правило 2 и 3



- Расстояние от глаз до монитора не должно быть меньше 60 см!
- В процессе работы и игры на компьютере нужно сидеть ровно, держать спинку прямо, ногу согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни опираются на пол.



1 ✓ Голова прямо

2 ✓ Плечи расслаблены

3 ✓ Спина прямая и имеет опору

4 ✓ Во время работы глаза смотрят вперед

5 ✓ Кисти и предплечья на одной линии

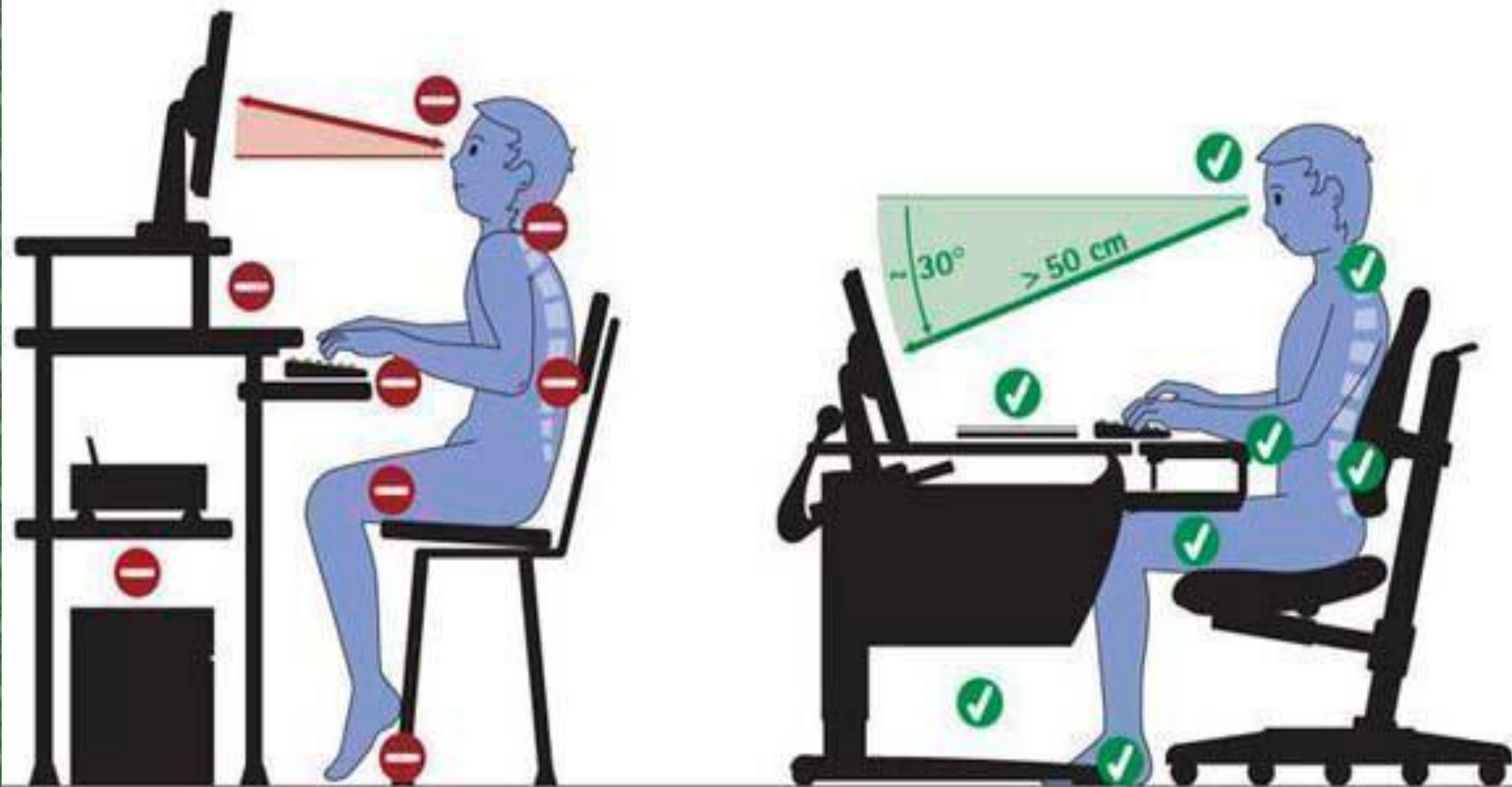
8 ✓ Монитор расположен на уровне глаз

9 ✓ Рабочие материалы расположены перед учеником

6 ✓ Опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу

7 ✓ Стопы расположены на подставке

# Игра: « Как нужно и почему? »





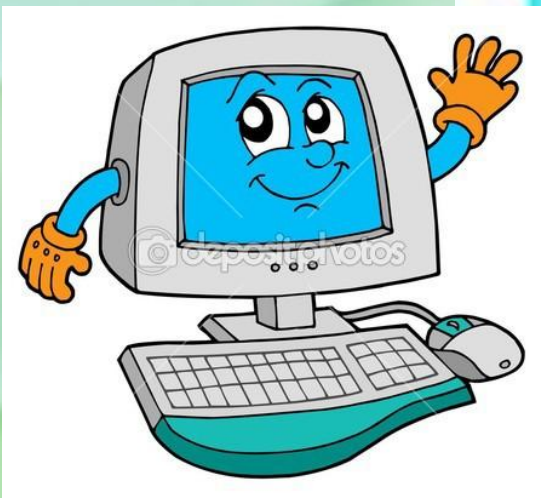
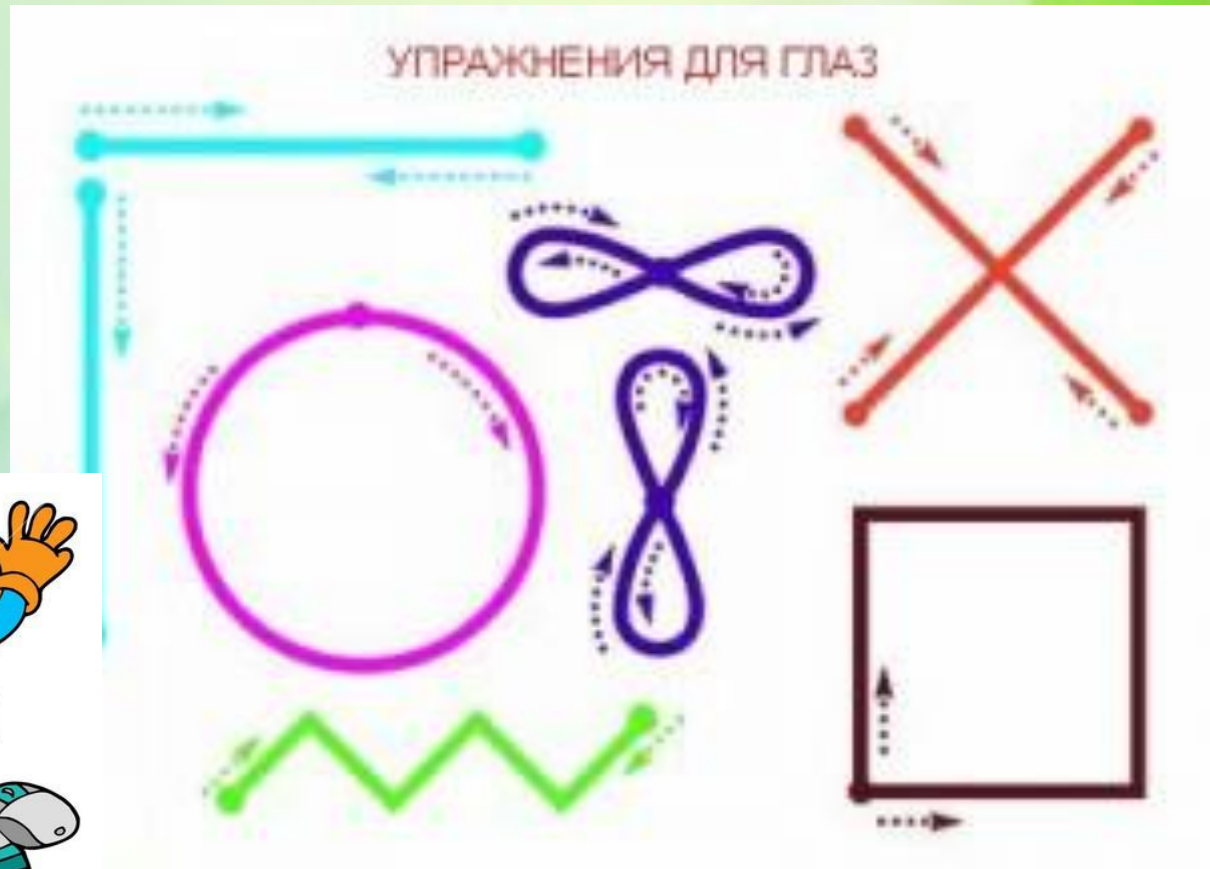
## Правило 4

- Без отдыха нельзя сидеть дольше 10-15 минут в день.





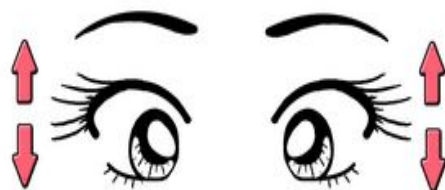
# Гимнастика для глаз



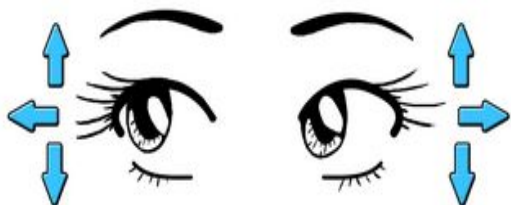
## Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обр



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём зани

В.

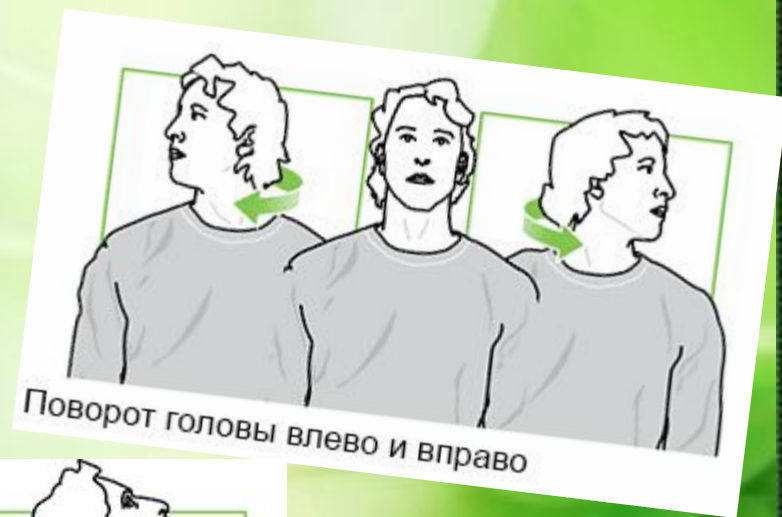
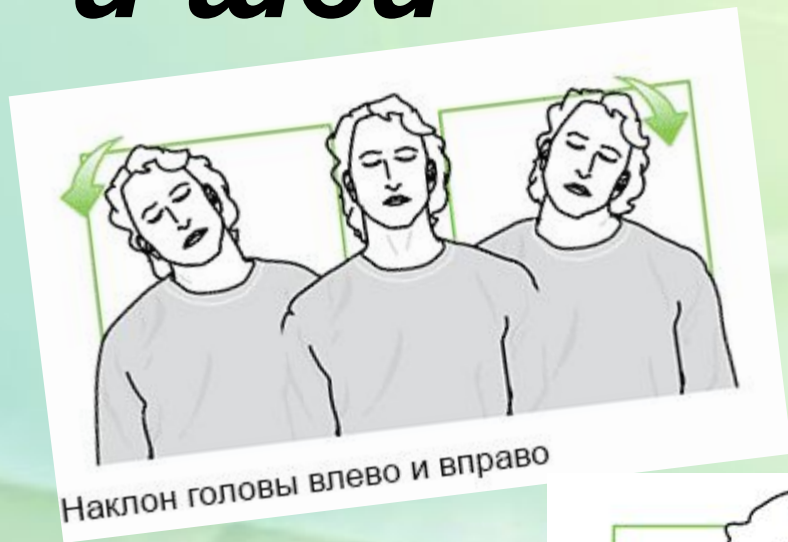


# Правило 5

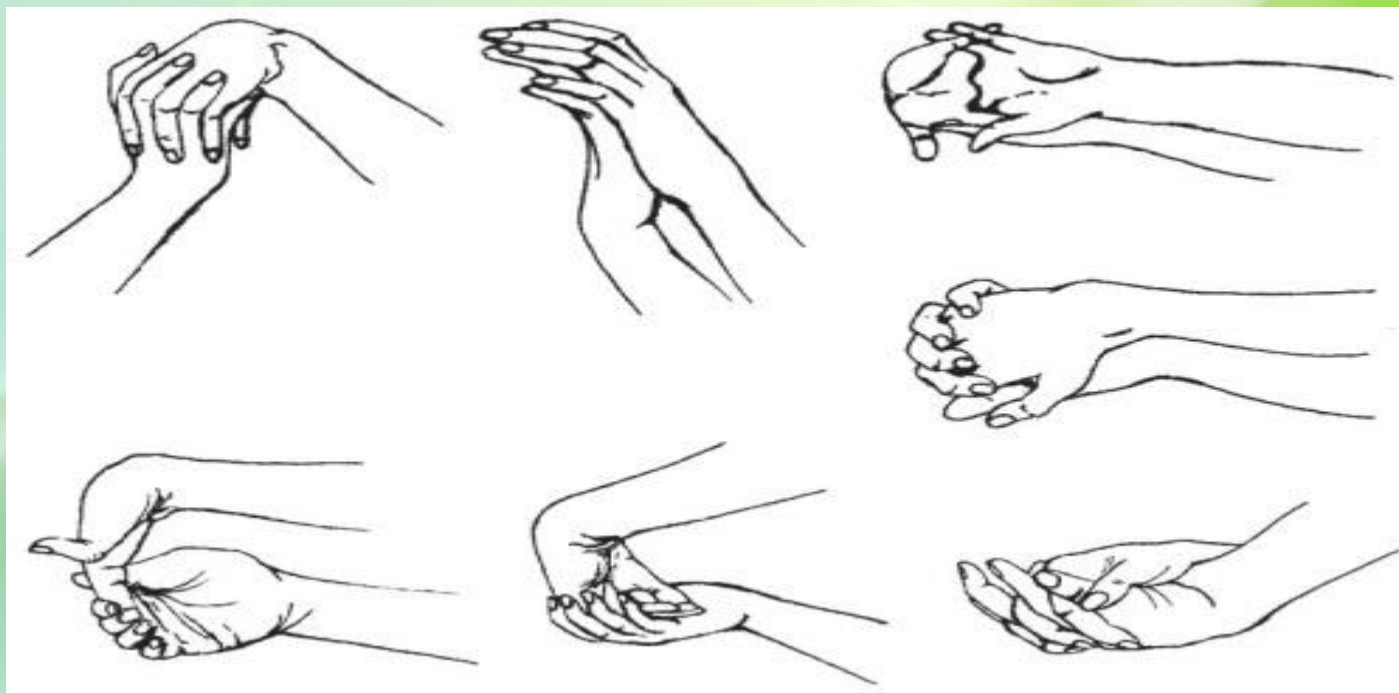


- Работу с компьютером совмещай с физическими упражнениями и играми.

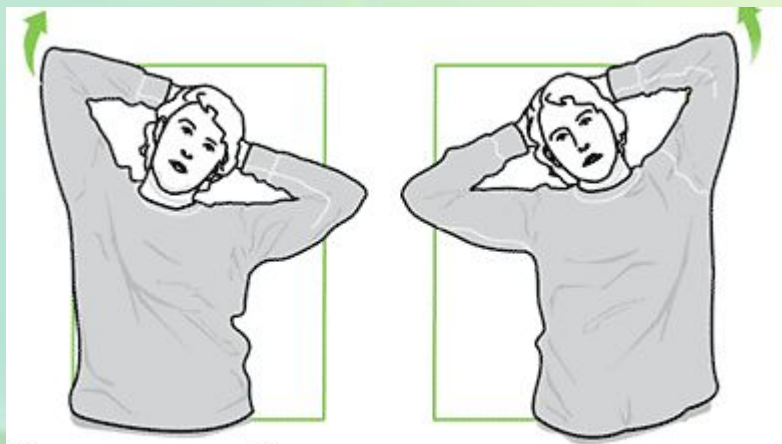
# Упражнения для головы и шеи



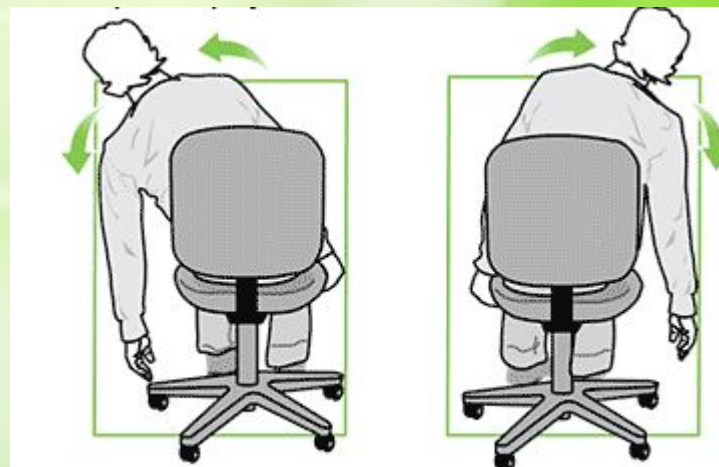
# Упражнения для кистей рук



# Упражнения

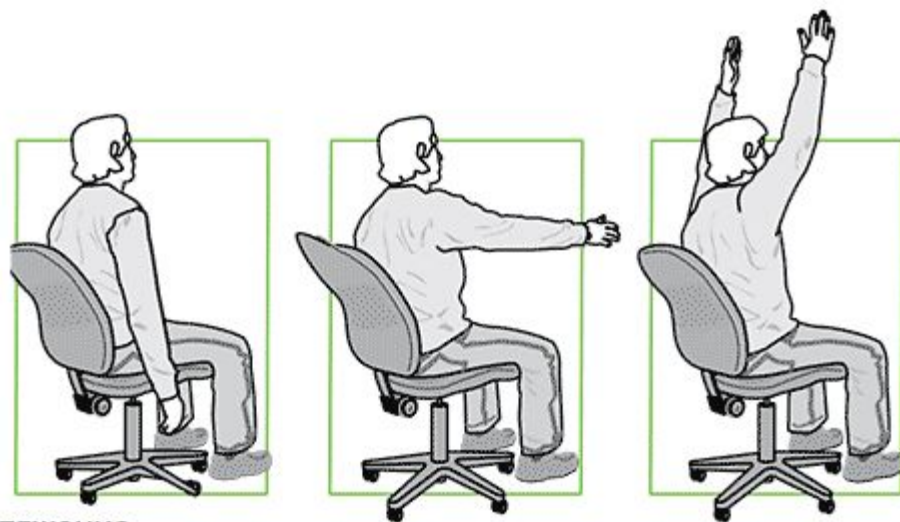
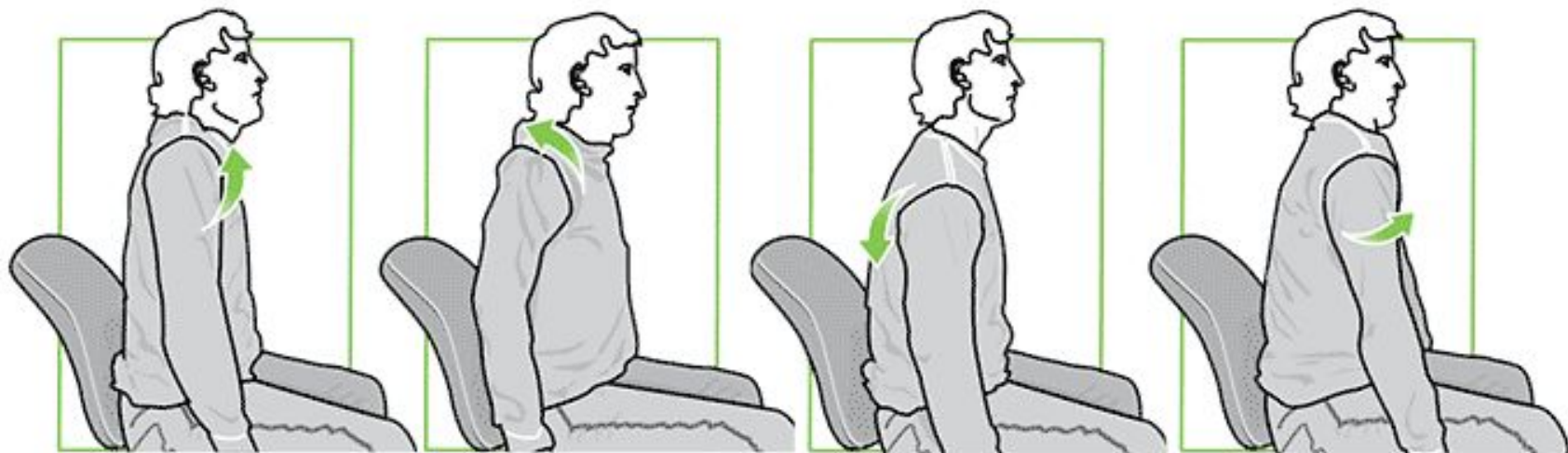


Наклон верхней части корпуса  
влево-вправо



Наклон корпуса влево-вправо

## Упражнения для плечевого пояса



Вытяжение

## Наклон корпуса вперед



**Ребята, я надеюсь информация, которую я вам подготовил была познавательна и увлекательна. Выполняйте эти правила и она помогут вам сохранить своё здоровье при работе за компьютером, а сейчас попробуйте рассказать друг другу правила, которые вы сегодня узнали.**

