

*Рядом с техникой своей
- буду только здоровей!*



1 упражнение «Этюдит»



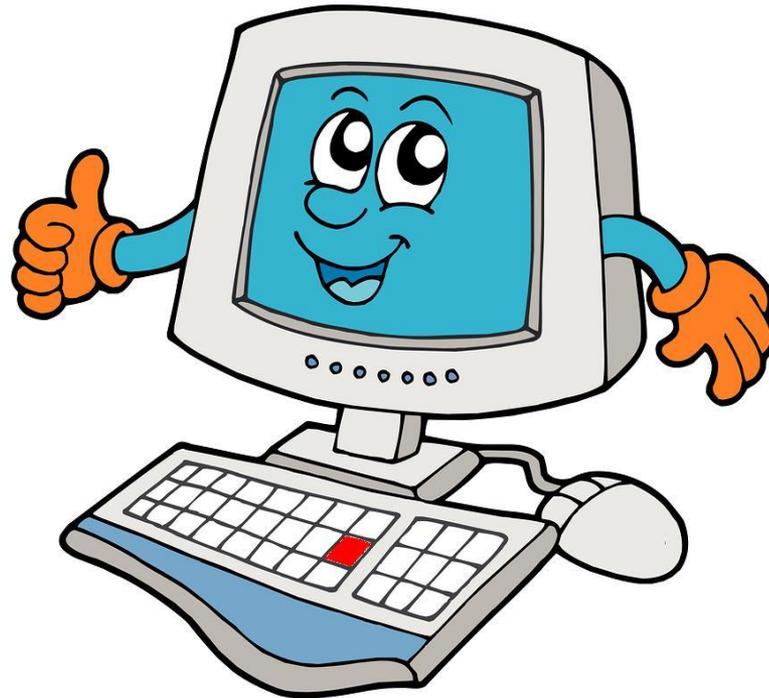
Телевизор

– это техническое средство для приема и демонстрации изображения и звука.



Компьютер

- это электронная вычислительная машина предназначенная для передачи, хранения и обработки информации.



Мобильный телефон

*- это переносное средство связи,
предназначенное преимущественно
для голосового общения.*



2 упражнение

«Умники и умницы»

1. Можно ли смотреть телевизор во время еды?
2. На каком расстоянии от экрана рекомендовано смотреть телевизор?
3. Сколько времени в день рекомендуется смотреть телевизор?

В каком положении рекомендуется смотреть телевизор?

При каком освещении рекомендуется смотреть телевизор? В темноте или в хорошо освещенном помещении?



- 6.** На каком расстоянии от монитора рекомендуется сидеть за компьютером?
- 7.** Как часто необходимо делать перерывы при длительной работе за компьютером?
- 8.** Что может заболеть у человека при длительной работе за компьютером в непроветриваемом помещении?
- 9.** Как компьютер воздействует на здоровье человека?
- 10.** Что такое гимнастика для глаз?



- 11.** Как воздействует на здоровье человека мобильный телефон?
- 12.** В каком месте должен храниться мобильный телефон, когда мы его не используем?
- 13.** Как долго и с какой громкостью рекомендуется прослушивать музыку через наушники с помощью мобильного телефона?
- 14.** Сколько времени должен длиться 1 разговор?
- 15.** Нужно ли делать перерывы между разговорами по мобильному телефону?



Памятка

Основные правила просмотра телевизора

- ✓ Рекомендуемое расстояние от экрана 2-3 метра;
- ✓ Смотрите телевизор при хорошем освещении;
- ✓ Во время еды старайтесь не смотреть телевизор;
- ✓ Смотрите телевизор, сидя на стуле, держа спину прямо;
- ✓ Рекомендуемая продолжительность просмотра телепередач - 2 часа в день;
- ✓ Делайте перерывы и гимнастику для глаз.



Основные правила работы за компьютером

- ✓ **Делайте регулярные перерывы по 15 минут, через каждые 30 минут;**
- ✓ **Рекомендуемое расстояние до дисплея 45-60 см;**
- ✓ **Старайтесь работать на компьютере при хорошем освещении;**
- ✓ **Старайтесь регулярно проветривать помещение;**
- ✓ **Делайте гимнастику для глаз.**



Основные правила использования мобильного телефона

- ✓ Рекомендуемая продолжительность 1-го разговора – 3 минуты;
- ✓ Рекомендуется совершать перерыв между разговорами на 15 мин и более;
- ✓ Рекомендуется чаще использовать громкую связь, услуги SMS или гарнитуру;
- ✓ Старайтесь использовать сотовый телефон строго по необходимости;
- ✓ Старайтесь не класть телефон в карман, и не вешать его на шею;
- ✓ Во время отдыха кладите телефон на расстоянии 1 – 2 метров от себя;
- ✓ Во время прослушивания музыки в наушниках придерживайтесь

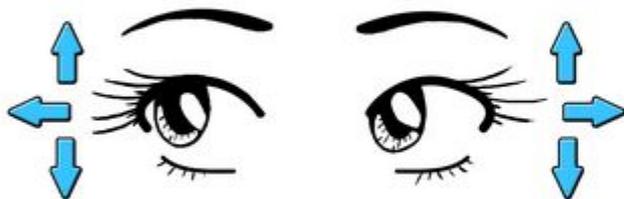


Делайте гимнастику для глаз

Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



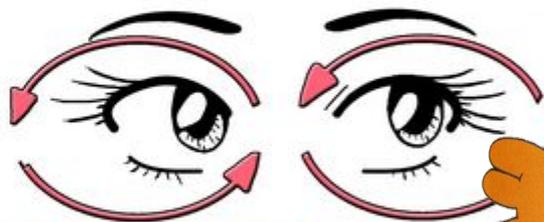
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



2. Быстро моргаем минутку.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.



*При соблюдении всех этих
несложных правил Ваши
электронные друзья
никогда не причинят вреда
вашему здоровью!*



*Будьте Здоровы!
Спасибо за внимание!*

