

*Рядом с техникой своей  
- буду только здоровей!*



# *1 упражнение «Этюдит»*



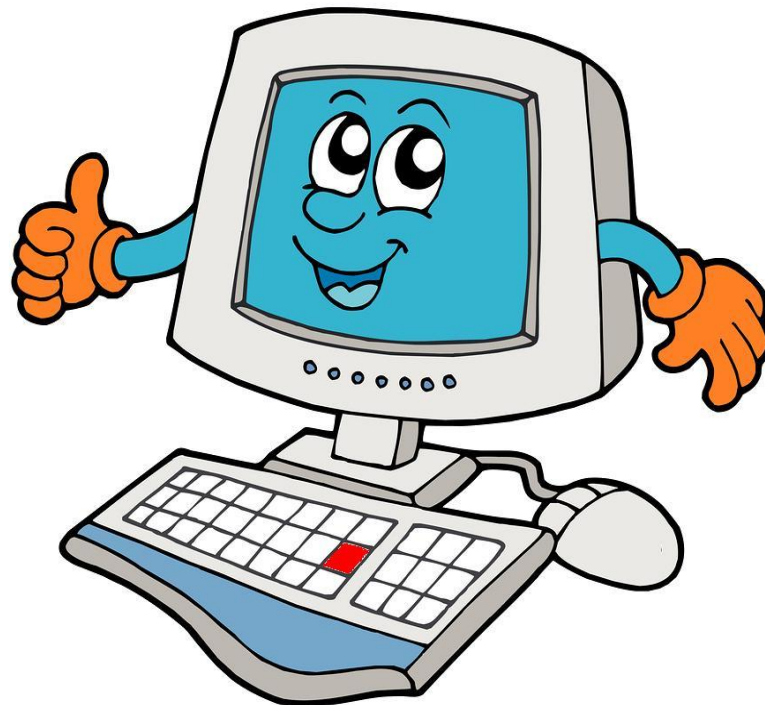
## *Телевизор*

*– 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.



2. Быстро моргаем минутку.



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



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



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!*

