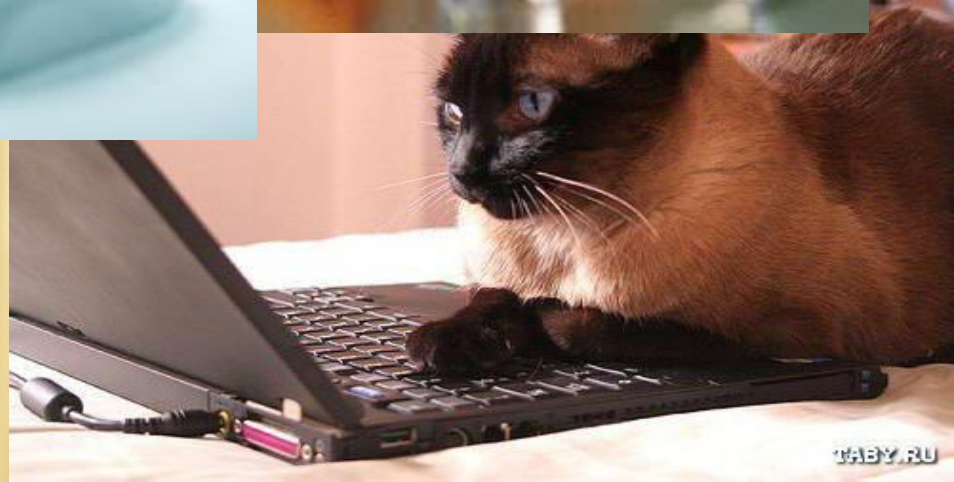
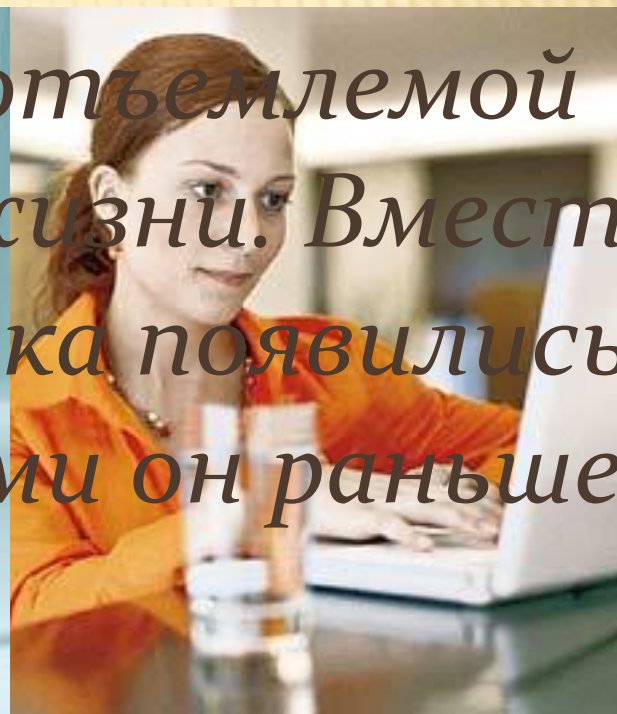
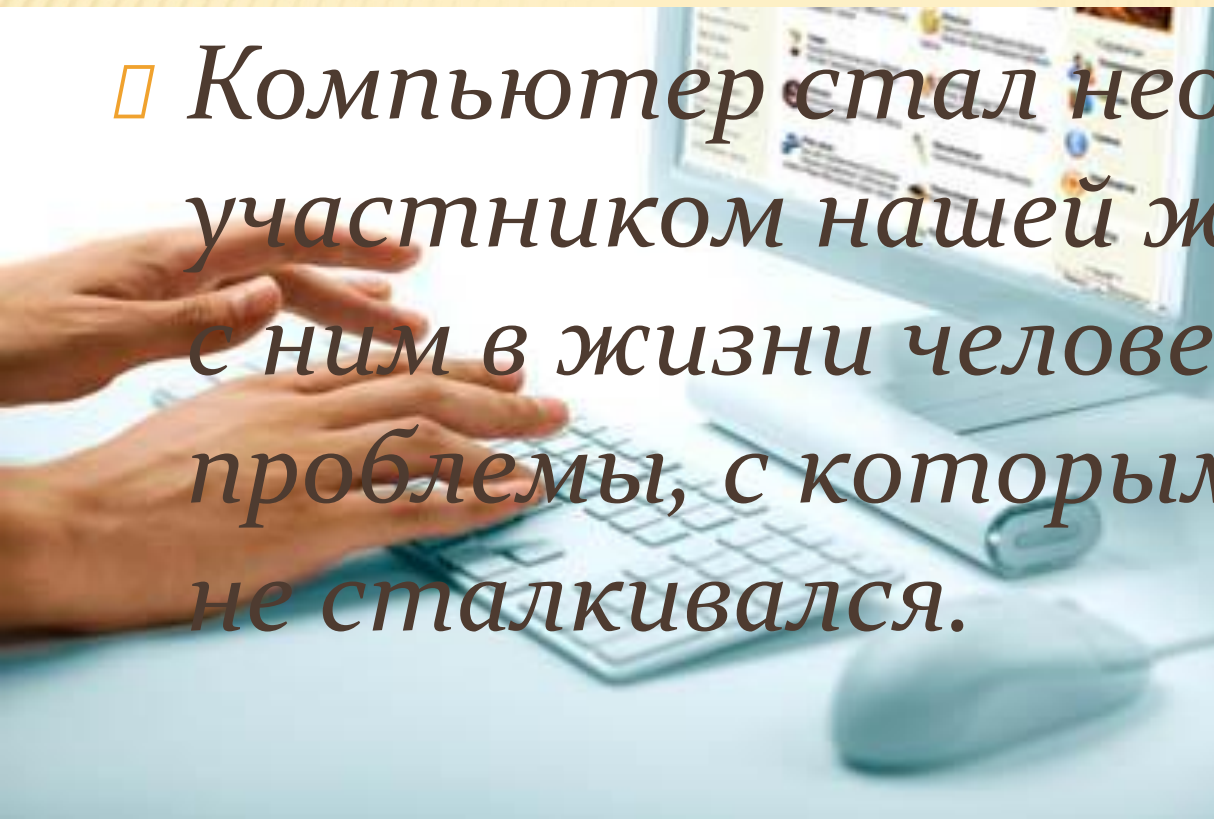
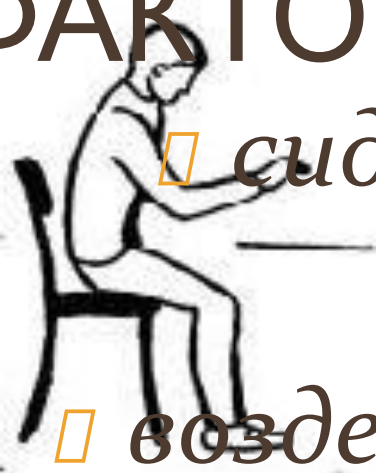


КОМПЬЮТЕР В МОЕЙ ЖИЗНИ

□ Компьютер стал неотъемлемой участником нашей жизни. Вместе с ним в жизни человека появились проблемы, с которыми он раньше не сталкивался.



ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ

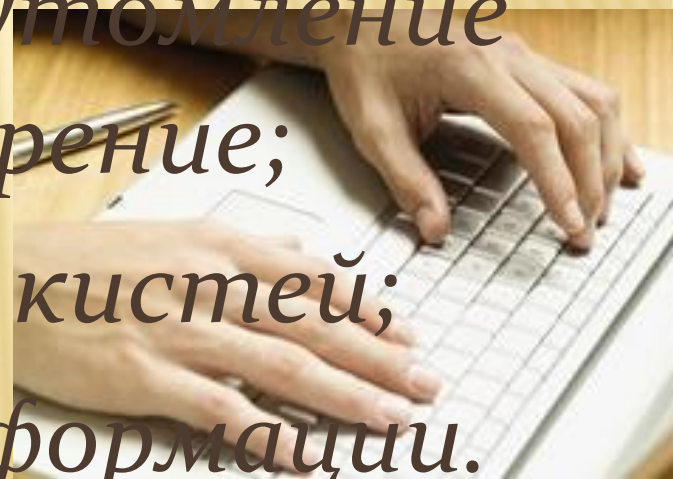


□ сидячее положение в течение длительного времени;

□ воздействие электромагнитного излучения монитора, утомление глаз, нагрузка на зрение;

□ перегрузка суставов кистей;

□ стресс при потере информации.



НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА, ИХ НАДО СОБЛЮДАТЬ:

- Обязательный перерыв в работе за **компьютером** на 10 минут, каждый час.
- Полный запрет на работу за монитором в ночное время.
- Ежедневные часовые прогулки на свежем воздухе в любую погоду.
- Обязательная 15-и минутная гимнастика после трех часов работы.

УЧЁБА С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА – ЭТО:

- написание текстов и упражнений;
- составление таблиц и диаграмм;
- сканирование текстов, рисунков для подготовки к уроку;
- использование учебных дисков по различным предметам для расширения своих знаний и кругозора;
- использование компьютерного лексикона и словарей для выполнения домашних заданий; возможность эстетического оформления докладов, рефератов, конкурсных работ, сочинений;
- возможность поиска информации по определённой учебной теме;
- возможность участия в олимпиадах различного уровня.