



Компьютер
- мой друг
или враг?

Компьютер - друг



- Разнообразный досуг (игры, развлечения)
- Общение с друзьями

Компьютер - помощник

- техническое средство;
- помощник в учебе;
- счётная и пишущая машина;
- хранит большой объём информации;



Компьютер - враг



- сидячее положение в течение длительного времени;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации;
- возникает головная боль, нарушается сон, память



Добрые советы

- Проводить за компьютером 30-40 минут;
- Часто проветривать комнату, в которой находится компьютер;
- Сидя за компьютером ровно держать спину;
- Глаза от монитора должны находиться на расстоянии 70 см;
- Время от времени выполнять гимнастику для глаз (каждые 10 минут);
- Вставать из-за компьютера и делать разминку.