

An illustration of a young boy with short brown hair, wearing a red sweater over a white collared shirt and dark pants, sitting on a yellow floor. He is using a black laptop. The laptop screen displays the text 'СУБЕРМАМА' in red and black. The background shows a living room with a yellow wall, a window with a blue sky view, a blue armchair, and a small round table with a bowl on it.

тердің

пайдас

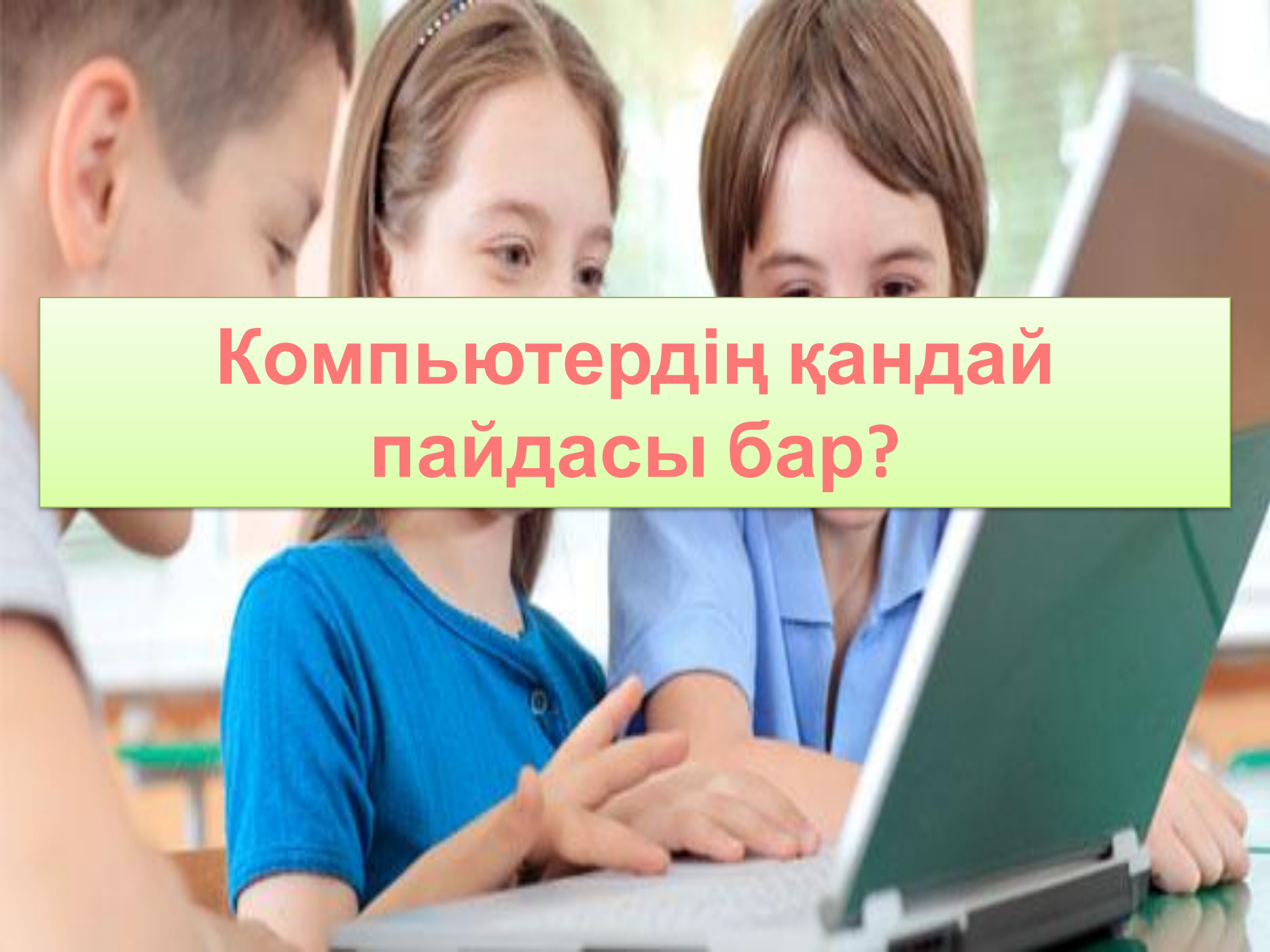
ы мен

зияны

МАҚСАТЫ:



- 1. КОМПЬЮТЕРДІҢ ҚАНДАЙ ПАЙДАСЫ.
- 2. КОМПЬЮТЕРДІҢ ЗИЯНЫ.
- 3. КОМПЬЮТЕРДІҢ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕСІ.

A photograph of three children in a classroom setting. A boy is on the left, a girl in a blue shirt is in the center, and another girl in a light blue shirt is on the right. They are all looking at a laptop screen. The text 'Компьютердің қандай пайдасы бар?' is overlaid on a light green rectangular background in the center of the image.

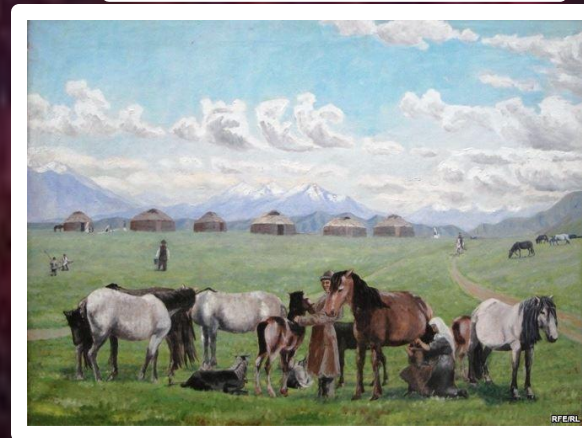
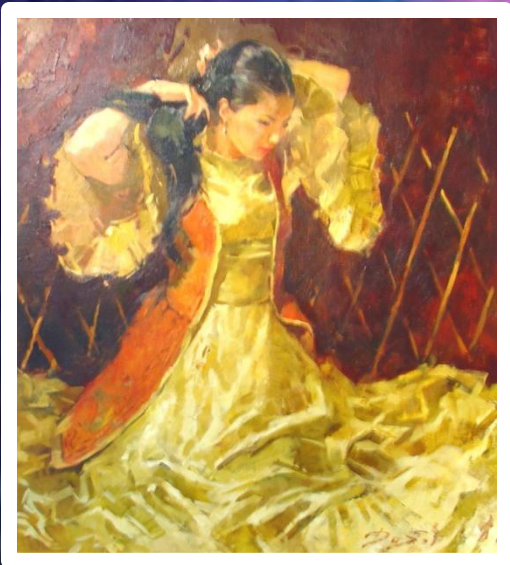
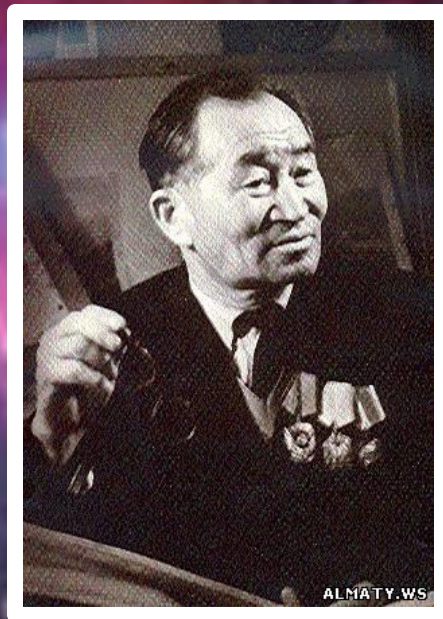
**Компьютердің қандай
пайдасы бар?**



1. Интернет желісі арқылы өзімізге керек дайын мағлұматтарды табамыз.

2. Әлемде қандай жаңалықтар болып жатқанын білеміз.

Интернет арқылы бейнетаспалардан мұражайларды көруге болады.



Компьютердің зияны



- Адам компьютер алдында ұзақ уақыт отырғанда: мойын, бастың, қолдың және иық бұлшық еттеріне күш түсіп, осыдан омыртқаға артық жүктеме, остерохондроз, ал демалыссыз ұзақ уақыт бойы компьютер алдында отыру көзге көп кері әсерін тигізеді. Көруді нашарлатады.
- Қол саусақтарымен перне тақтаны үнемі басқан соң жансыздану, әлсіздік пайда болады. Бұл қол ұшының буын және байланыстырушы аппаратының бұзылуына әкеледі, ал бұдан әрі қарай қол ұшының ауыруы созылмалы жағдайға өтеді.
- Балаларда — сколиоз пайда болады.

Интернетке жүгініп, үйреніп кеткен бала, яғни интернет арқылы хат алысып, сөйлесу-баланың айналасындағы адамдармен бетпе-бет сөйлесуіне де әсер етеді, сөйлеу мәдениетінен айырылады. Компьютерден бөлінетін ультра-күлгін сәулесі көзге кері әсер етеді. Бұның бәрі көп уақытын кітап оқумен емес, интернетке кіріп түрлі ойындар ойнап, уақытын тиімсіз өткізудің зардабы.

- **Ми** - Адам миінің есте сақтау қабілетін азайтады.
- **Адам денесі** - Адам денесінің азуы, не болмаса тым артық салмақ қосып толуы.
- **Адам денесі** - толу не азу. Бұл қалай? Азу ол әрине қимылдамағаннан, ал егер компьютер алдында әрнәрсе кезек-кезегімен желінетін болса (Мыс: чипси, тамақ, шай, пішнәй), онда сөзсіз артық салмақ қосасыз.
- **Үнемі қозғалмай отырғандықтан** омыртқаның қисаюуы, сәулелену ауыруына шалдығады.

- Балалар үздіксіз ойын ойнайтын болса, олардың «қыликөздікке» ұшырауы әбден мүмкін. Ғалымдар компьютер алдында ұзақ отырған балалардың миына ойын кезінде операция жасап жатқан хирургтің миына түсетін дәрежедегі салмақ түсетіндігін айтады. Яғни бала стреске жиі ұшырайды. виртуалды ойындарға еліткеп әр түрлі қылмысты істерге баруы мүмкін.

Қауіпсіздік ережесін сақтау

- 1. Компьютер алдында көп отыратын адам арнайы жаттығуларды күнделікті жасап, демалыс уақытын жүйелі орналастырмаса, компьютерден алатын сәулеленудің әсері өте жоғары болмақ. Сондықтан да компьютермен жұмыс істейтін ересек адам әр сағат сайын, ал жас жеткіншектер жарты сағат сайын 10-15 минуттай үзіліс жасап тұруы керек, және күніне компьютер алдында 1 сағаттан артық отырмағаны жөн.

Компьютер пайдаланушылар төмендегі ережелерді есте сақтағаны дұрыс:

Үнемі компьютер қосулы тұратын бөлменің ақтаулы болғаны, еденіне линолеум төселгені дұрыс. Оны сүрту де оңай. Компьютерлі бөлмелерге балығы бар аквариум немесе су толы ыдыс қойылып, кактус өсірілгені абзал. Өйткені су өзіне негативті энергияны тартып алып, бөлмелерде ылғалдылықты реттейді. Ал кактус болса, электромагнитті өрістерді бойына сіңіреді. Үстелдің пернетақтамен биіктігі 62-88 см, үстелдің деңгейімен санағанда, еденнен санағанда экран биіктігі 90-128 см; үстел мен экранның ара қашықтығы 40-115 см. экран мен оператордың көзінің ара қашықтығы 60-80 см болғаны дұрыс.

Қорытынды

- Компьютердің пайдасы мен зияны қандай?
- Компьютермен жұмыс жасауда қандай қауіпсіздік ережелерін сақтау керек?