



Школа блогеров

Дом творчества «Измайловский»

Кучальская Марина Александровна,
педагог дополнительного образования

Тема занятия:
«Правила работы с компьютером».



Что такое здоровье?



Что такое здоровье?

Здоровье – это когда тебе хорошо.

Здоровье – это когда ничего не болит.

Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила.



От чего зависит
здоровье?



А что у нас входит
в здоровый образ жизни?







Вреден для зрения



Электромагнитное излучение



Стресс при потере информации



Сидячее положение





Правила безопасности

Давайте их прочитаем

и

обсудим!



Правила безопасности

Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом.

Положение монитора должно соответствовать направлению взгляда, а середина экрана монитора располагаться на горизонтали, проведенной на уровне глаз или на 10—20 см ниже.

Экран монитора должен быть установлен на расстоянии не менее 50—60 см от глаз.

Проводить за компьютером не более одного часа в день. Каждые 10 минут вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника. Каждые полчаса делать комплекс упражнений для кистей рук. Каждые полчаса делать гимнастику для глаз.

Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.

После занятий на компьютере следует воздерживаться от просмотра телепередач в течение 2—3 ч.

Подумайте и запишите в свою памятку
«Правила работы за компьютером»
те правила,
которые вам показались
самыми важными.



Спасибо за внимание!

