



## Совет врача.

Чтобы уменьшить статистическую нагрузку, следует правильно подобрать мебель. Стул - со спинкой и подлокотниками, ноги должны иметь опору. Стол – со специальной выдвижной доской под клавиатуру, расположенной на 7-10 см. ниже столешницы. Выдвижная доска заставляет периодически изменять позу. Чтобы глаза меньше уставали, надо регулярно делать гимнастику.

### ***Вот несколько упражнений:***

1. Держим голову прямо, и медленно вращаем глазами: вверх-вправо-вниз-влево и на оборот. Затем смотрим вдаль.
2. Сидим с закрытыми глазами. Не поворачивая головы, смотрим направо, налево и прямо. Поднимаем глаза вверх, опускаем вниз и смотрим снова прямо.
3. Смотрим на кончик носа, а потом переводим взгляд вдаль.
  - а. Держим руку перед глазами на расстоянии 40-50 см., медленно опускаем, а затем медленно поднимаем её.
  - б. Полезно после работы на компьютере умыться холодной водой.

### График работы Узденской районной детской библиотеки

Вторник  
Среда  
Четверг  
Пятница

с 09.00 до 18.00

Суббота  
Воскресенье

с 09.00 до 13.00

с 14.00 до 18.00

Понедельник – выходной  
Последняя пятница  
месяца – санитарный день

Адрес:  
г. Узда,  
ул. Новицкого, 9

[uzdadb@mail.ru](mailto:uzdadb@mail.ru)  
[www.uzdadb.by](http://www.uzdadb.by)

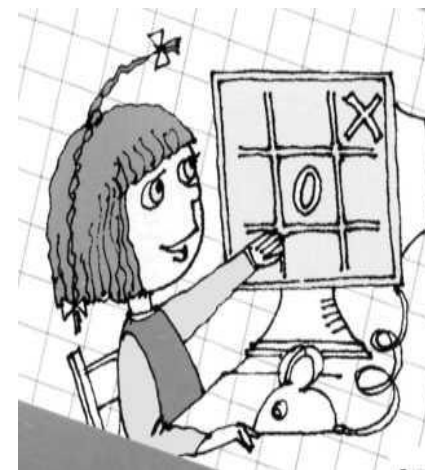
Тел. 66-0-94



# Дети Интернета

или  
чем опасна Всемирная Паутина?

Памятка для родителей



Г. Узда  
2016

**ЕЩЁ 20 ЛЕТ НАЗАД  
ПРОВОДИЛОСЬ ИССЛЕДОВАНИЕ,  
КОТОРОЕ ДОКАЗАЛО, ЧТО ЕСЛИ  
ДЕТИ СИДЯТ У ЭКРАНОВ  
ТЕЛЕВИЗОРОВ ПО НЕСКОЛЬКО  
ЧАСОВ В ДЕНЬ И РЕГУЛЯРНО  
ВИДЯТ СЦЕНЫ НАСИЛИЯ И  
ЖЕСТОКОСТИ, ТО В БУДУЩЕМ У  
НИХ ВОЗРАСТАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ  
ЖЕСТОКОГО ПОВЕДЕНИЯ В  
РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ. ЕЩЁ В  
БОЛЬШЕЙ МЕРЕ ЭТО ОТНОСИТСЯ  
К СОВРЕМЕННЫМ  
КОМПЬЮТЕРНЫМ ИГРАМ.  
СЕТЕВЫЕ «СТРЕЛЯЛКИ»  
ИЗОБИЛУЮТ СЦЕНАМИ УБИЙСТВА,  
КРОВЬ ЛЬЁТСЯ РЕКОЙ, ГОЛОВЫ,  
РУКИ И НОГИ ОТЛЕТАЮТ ВО ВСЕ  
СТОРОНЫ. ВСЁ ЭТО КРАЙНЕ  
НЕГАТИВНО ОТРАЖАЕТСЯ НА  
НЕУСТОЙЧИВОЙ ПСИХИКЕ  
РЕБЁНКА. ИГРА ОТУПЛЯЕТ ЕГО,  
ЗАСТАВЛЯЕТ УХОДИТЬ  
В СЕБЯ.**

**ПОЭТОМУ РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ  
СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ВО ЧТО ИГРАЮТ  
ИХ ДЕТИ, И, ЕСЛИ НЕОБХОДИМО,  
ОГРАНИЧИВАТЬ ДОСТУП В  
ИНТЕРНЕТ.**

- **Насколько пользование компьютером вредно для здоровья школьника?**

Всё зависит от времени, проведённого у экрана. В первую очередь страдает зрение.

Есть риск появления близорукости. Может возникнуть компьютерный зрительный синдром – глаза краснеют, появляется ощущение, как будто в них насыпали песок.

Поэтому сидеть у монитора надо строго ограничено: 1-4 класс - 0,5 часа в день, 5-6 класс – 1 час, 7-11 класс – не более 2 часов.

- **Какая ещё опасность подстерегает «компьютерного» подростка?**

Стеснённая поза. Сидя за монитором, он вынужден смотреть на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или на мышке. Это заставляет принимать определённое положение и не изменять его в течение нескольких часов. Поэтому компьютер опаснее телевизора – тот позволяет время от времени менять положение тела. Из-за стесненной позы может возникнуть затрудненное дыхание, приводящие к астме, развитию приступов кашля, остеохондроз и искривление

позвоночника, заболевание суставов кистей рук.

### Совет специалиста.

Не экономьте на экране! Чем он современной, тем безопасней. Минимальная частота обновления в рабочем режиме должна быть не меньше 85 (а лучше 100) Гц. Расстояние от глаз до монитора – 50-70 см. взгляд направлен немного сверху вниз (а не наоборот!). Экран установлен так, чтобы на него не падал прямой свет и не было бликов. Нельзя заниматься в темной комнате,

Компьютерное место должно быть хорошо освещено. В комнате следует ежедневно проводить влажную уборку. Очень хорошо поставить аквариум - он гораздо полезнее, чем кактус. И не забывайте почаще проветривать помещение.

