

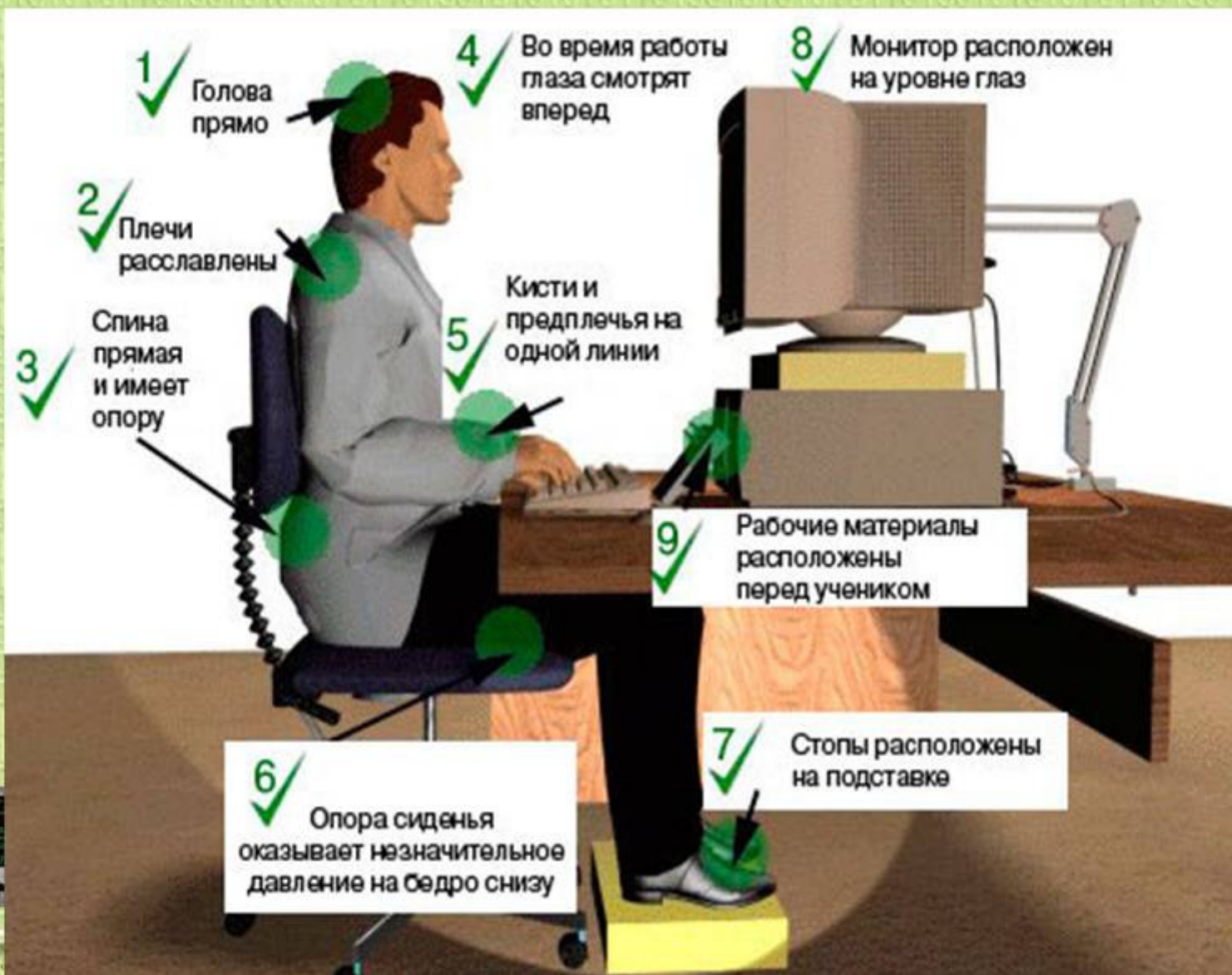
# **Влияние компьютера и мобильного телефона на жизнь и здоровье школьника**

# Правильная посадка – залог здоровья



# Внимание!

## Правильная посадка за компьютером!



**Максимальное время непрерывной  
работы ребенка за компьютером:**

10 мин — 1 кл

15 мин — 2 - 5 кл

20 мин — 6 - 7 кл

25 мин — 8 - 9 кл

**Общая максимальная  
продолжительность в течение дня:**

45 мин — 8 - 10 лет

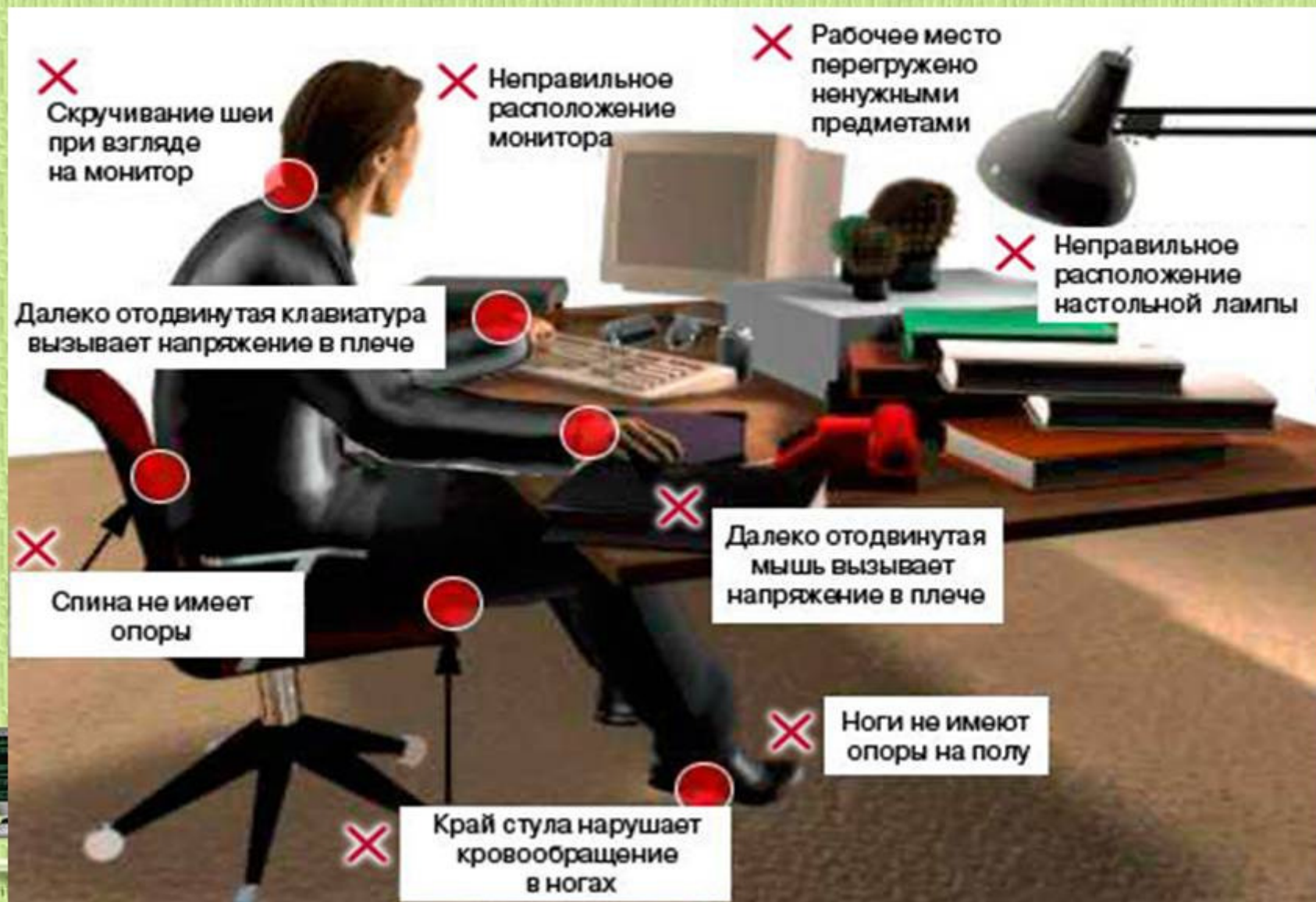
1 ч 30 мин — 11 - 13 лет

2 ч 15 мин — 14 — 16 лет



# Внимание!

## Неправильная посадка за компьютером!



# Правильный выбор монитора способствует сохранению здоровья



# Признаки долгой работы за компьютером

- *плохое самочувствие*
- *усталость*
- *боль в глазах и в голове*
- *сонливость*
- *головокружения*



К первым признакам развития компьютерной зависимости у ребенка относятся следующие:

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.





Создавайте комфортные условия



Зона отдыха и зона работы – это  
несовместимо!



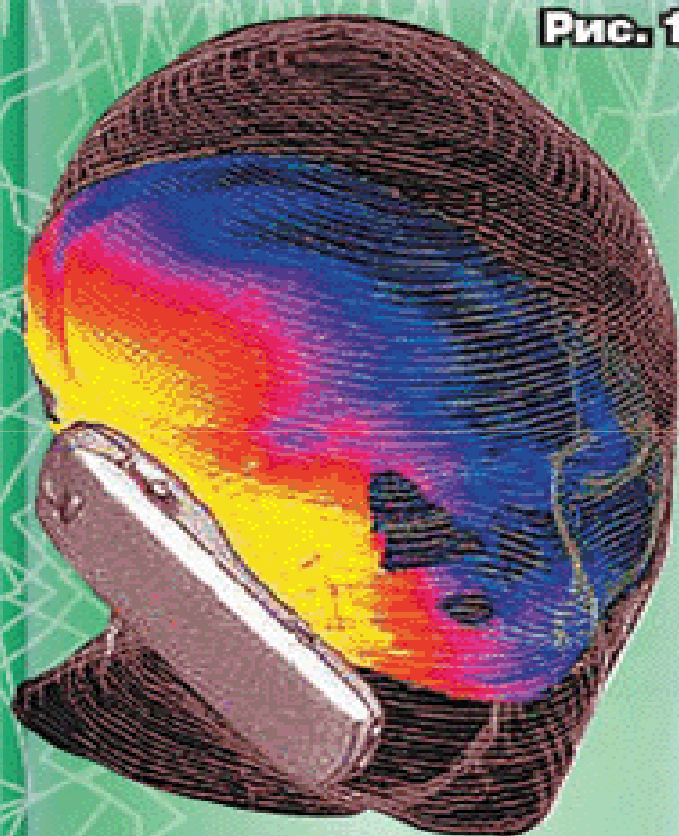
# ВЛИЯНИЕ СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ.



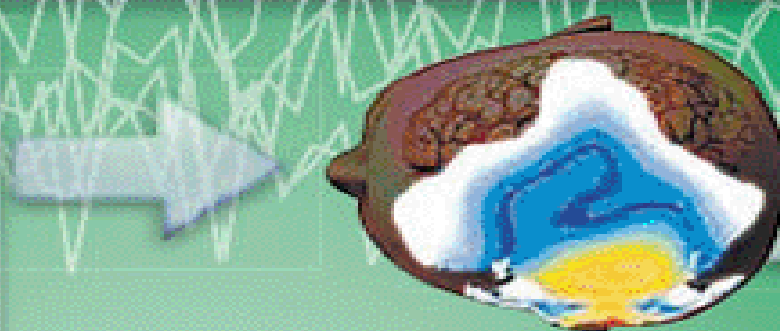


# Поглощение энергии головным мозгом

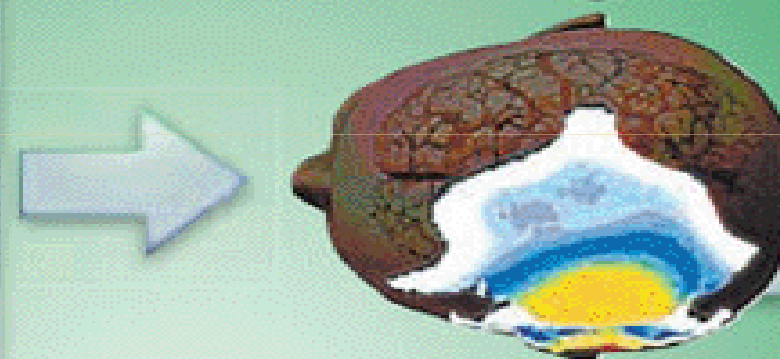
Рис. 1



Мозг ребёнка поглощает значительно больше излучения, чем мозг взрослого человека.



у детей  
5 лет



у детей  
10 лет



у взрослых

**1. Избегайте пользоваться сотовым телефоном без необходимости.**

**2. Старайтесь разговаривать по сотовому менее 3-4 мин, чаще заменяйте разговор на послание SMS-сообщений, но не увлекаться.**



- ▣ **3. Максимально увеличивать период между двумя разговорами (минимально рекомендованный - 15 мин.).**
- ▣ **4. Исключите возможность использования детьми мобильного телефона.**

4. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время грозы
5. Избегайте пользоваться мобильным телефоном в тех местах, где нет устойчивого сигнала
6. Носить мобильник лучше в сумке, кармане верхней одежды или в руке.



7. Не говорите на ходу.

- Если человек разговаривает на ходу, этот ритм дыхания нарушается, что и приводит к перенапряжению мышц туловища и в первую очередь - мышц спины.

8. Пользуйтесь наушниками.





- ▣ Человек должен делать выбор, что ему дороже: собственное здоровье или мобильник. Нельзя вовсе отказаться от использования мобильных телефонов, но необходимо позаботиться о том, чтобы была качественная защита от электромагнитных полей (защита от электромагнитного излучения)

