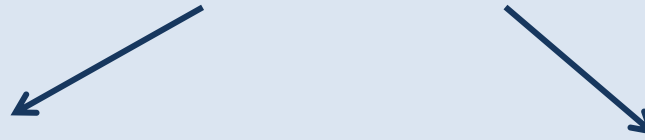


Влияние Интернета на здоровье подростков

ИНТЕРНЕТ



Положительные стороны:

- ✓ интеллектуальное развитие (разумное использование компьютера и Интернета, позволяет получить много полезной информации, которая пригодится в жизни и учёбе)
- ✓ интересные игры
- ✓ общение с людьми по всему миру (возможность найти друзей и делиться с ними своими увлечениями и мыслями)

Отрицательные стороны:

- ✓ нарушение концентрации внимания при длительном времени препровождении в Интернете (частая смена ярких картинок на экране вызывает рассеянность, ухудшается способность сконцентрироваться на каком-либо виде деятельности)
- ✓ ухудшение зрения
- ✓ снижение эмоциональности, развитие стандартизации мышления (общение в социальных сетях не передает всех тонкостей, свойственных человеку)
- ✓ интернет – зависимость (риск возникновения игромании)
- ✓ проблемы с учебой, трата свободного времени на

ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- сиди за компьютером прямо напротив экрана, верхняя часть монитора – на уровне глаз или чуть ниже.
- соблюдай расстояние от глаз до монитора – 55-60 см.
- выбирай для работы за компьютером кресло с подлокотником и подголовником.
- высота сиденья кресла должны быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.
- каждый час делай перерывы на 15-20 минут. Перерыв, в котором ты просто блуждаешь по Интернету или играешь за компьютером, не считается.
- следи за дыханием: оно должно быть ровным, без задержек.
- выполняй как можно чаще упражнения для глаз