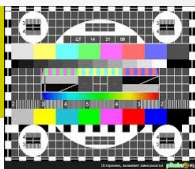


ПРОФИЛАКТИКА



• Правильно организованное рабочее место:

- монитор компьютера не должен находиться слишком низко
- сидеть рекомендуется так, чтобы ваша спина была под углом 100-135 градусов относительно ваших ног
- ваши плечи должны быть расслаблены, поэтому важен наклон клавиатуры
- отрегулируйте высоту кресла так, чтобы ваши колени были на одной прямой с бедрами
- ступни ног ставьте рядом—не сидите, закинув ногу на ногу

• Ежедневная зарядка

• Избегание длительного нахождения перед мониторами, планшетами, смартфонами

• Гимнастика для глаз

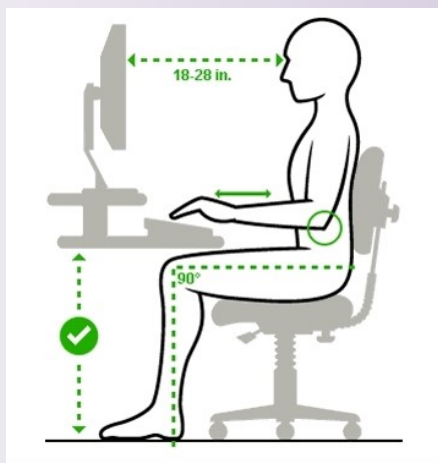
• 2-3 раза в неделю делайте упражнения на укрепление мышц спины и шеи

• Регулярные короткие разминки

- круговые вращения головой
- самые простые упражнения для разминки плечевого пояса и рук (ножницы)
- встаньте на несколько минут, походите

Возьмите за правило просто смотреть в сторону от экрана в течение нескольких секунд через каждые 30 минут работы

А вы следите за своей осанкой при работе за компьютером?



МБДОУ «ДС № 124 г. Челябинска»
454119, г. Челябинск, ул.
Энергетиков, ба,
тел. (351) 253-65-53
E-mail: mdou124@mail.ru

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с приоритетным осуществлением художественно-эстетического направления развития воспитанников № 124 г. Челябинска»

ОБРАТНАЯ СТОРОНА
ВСЕМИРНОЙ
ПАУТИНЫ



Подготовил:
педагог-психолог
МБДОУ «ДС № 124
г. Челябинска»
Зверева А.С.

Памятка для родителей

ЧЕЛЯБИНСК, 2020

Интернет стал неотъемлемой частью нашей жизни— это безграничный мир информации. Но задумывались ли вы, какие опасности он несет?

Достоинства и недостатки всемирной паутины

Плюсы интернета:

- Хранилище человеческого опыта и полезной информации
- Неограниченный обмен: переписка, голосовые сообщения, видеозвонки
- Общение с друзьями на расстоянии
- Слежка за последними новостями в мире и своей стране
- Можно скачивать фото, музыку, документы, игры, видеоролики
- Возможность чувствовать себя уверенней, чем в реальном мире

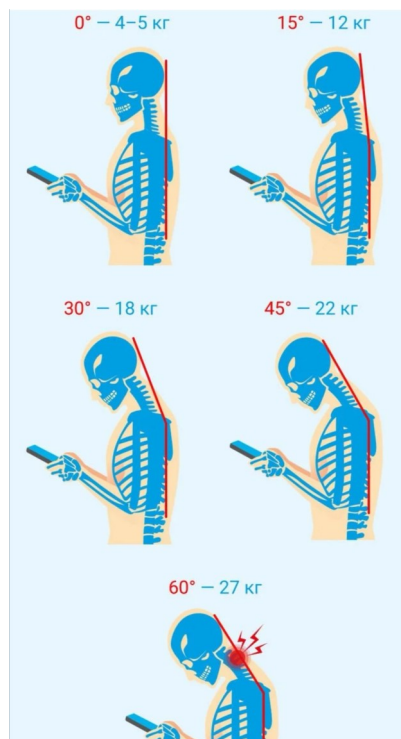
Минусы интернета:

- Много сайтов с вирусами
- Отнимает много времени
- Игровая зависимость
- Много недостоверной информации
- Большое количество сайтов с всплывающей рекламой
- Порча зрения, головные боли
- Синдром компьютерной шеи

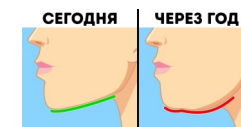
Чем опасен синдром компьютерной шеи?

Врачи и ученые характеризуют этот синдром ослаблением мышц середины спины и шеи, пережатием верхних мышц спины, плеч и грудных мышц.

Все это негативно отражается на осанке: шея, плечи и голова выдвинуты вперед, искривляется позвоночник, появляется сутулость. Этот синдром коварен как для взрослых, так и для детей.



Работая за компьютером, многие сидят, наклонившись всем корпусом вперед и выдвинув голову. Такое положение принимают и любители полистать ленту в смартфоне. Дети, когда играют в гаджеты, принимают точно такое же положение, уткнувшись лицом в экран. В результате—нагрузка на шейный отдел многократно возрастает. Кожа шеи становится дряблой, может появиться двойной подбородок.



Стоит обратить внимание на следующие симптомы:

- Боль в шее и затекание мышц
- Боль в верхней части спины и плечах
- Учатившиеся головные боли и боли в затылке
- Проблемы со зрением
- Ощущение того, словно шея выдвигается вперед
- Желание распрямить спину, но при этом ощущается дискомфорт