

Сегодня информационные средства, прежде всего телевидение и Интернет, не только выполняют свои прямые функции по информированию населения, но и формируют вкусы, взгляды, привычки и даже сознание людей. Их воздействие на умы и сердца людей может приводить не только к положительным, но и к отрицательным последствиям.



ВАЖНО! Для защиты детей от негативной информации в 2010 г. в России принят Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». В этом законе сказано, что информационные материалы, оправдывающие насилие, агрессию, жестокость, противоправное поведение, содержащие пропаганду нездорового образа жизни, отрицающие семейные ценности, вызывающие страх, ужас и панику, являются опасными и вредными.



Основные правила информационной безопасности:

- ✓ оценивать и критически относиться к любой информации;
- ✓ для профилактики зависимости ограничивать время пребывания за компьютером и дозировать просмотр телепередач;
- ✓ освободиться от негативной информации, вспоминая о чём-нибудь приятном, красивом и светлом;
- ✓ заполнять своё время не только компьютером и телевизором, но и живым общением, спортивными занятиями, помощью родителям, прогулками.



Помните! Вся информация, находящаяся в Интернете, доступна всем. Поэтому, прежде чем что-то разместить, надо хорошо подумать и посоветоваться со взрослыми.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №85
г. ЕКАТЕРИНБУРГ



Информационный вестник

№ 2/19-20



**Телевизор и компьютер –
друзья или враги?**

Составитель: Белоцерковская О.В.

Кто из нас не любит смотреть телевизионные передачи. Мы узнаём из них много интересного и нового для себя, расширяем свой кругозор, особенно если смотрим различные познавательные передачи. Хорошо посмотреть и интересный кинофильм, и спортивную передачу.



Однако надо помнить, что нельзя сидеть перед телевизором часами. Дело в том, что в этом случае его электромагнитное излучение и длительное зрительное напряжение плохо скажутся на здоровье, даже если находиться на рекомендуемом расстоянии от него (не ближе 1,5 м). Поэтому не стоит смотреть всё подряд, переключаясь с одного канала на другой в надежде найти что-нибудь интересное.



Многие дети охотно занимаются с компьютером. Это замечательно: навыки обращения с ним очень пригодятся в будущей работе. Но и тут надо помнить, что многочасовое сидение перед включённым компьютером, тоже излучающим вредные электромагнитные волны, опасно для здоровья, особенно девочек. Частая смена мелькающих картинок в компьютерных играх негативно влияет на нейроны ещё не до конца сформированного головного мозга ребёнка, что может стать причиной серьёзных заболеваний в будущем.



Лучше использовать компьютер для приобретения новых знаний. Не стоит часами играть в компьютерные игры — можно попасть в зависимость от них, и тогда не обойтись без длительного лечения у психолога.



Чтобы избежать вредных последствий при работе на компьютере, нужно выполнять следующие правила:

- ✓ размещать аппаратуру и оборудовать рабочее место в соответствии с инструкцией, прилагаемой к компьютеру;



- ✓ обязательно делать перерывы при работе на компьютере;
- ✓ во время перерывов в работе выполнять физические упражнения, стимулирующие кровообращение в мышцах спины, рук, шеи (какие именно, может порекомендовать учитель физкультуры);



- ✓ постоянно контролировать состояние своего здоровья, при появлении головных болей, головокружения, тошноты, при нарушении сна сказать об этом родителям.