

КАК ПОЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ:

112



единый номер вызова экстренных оперативных служб для приёма сообщений о пожарах и чрезвычайных ситуациях

01 или 101



пожарная часть

02 или 102



полиция

03 или 103



скорая помощь

04 или 104



газовая служба

8-800-2000-122

телефон службы доверия для подростков и детей, работающей во всех регионах РФ (бесплатный звонок с городского телефона)



(круглосуточно) – телефон доверия службы экстренной психологической помощи в своём городе (вписать)

Компьютер – это лишь часть нашей жизни, а не альтернативный мир.

Проблема зависимого поведения школьников от медиасистемы всё чаще становится предметом пристального внимания и серьёзного беспокойства педагогов, психологов, медиков и родителей, так как медиаобразование может выражаться в агрессивно-навязчивом воздействии на психику личности обучающихся.

*Компьютер – это классно,
Хотя небезопасно.*

*И пользователю знать
непрерывно должно:
С ПК общаться не во вред,
во благо можно!*

ФГОС



**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ
ЭТИ ПРАВИЛА!**

6+



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»

«УЧИТЕЛЬ-КАНЦ»

ЮК-940

ООО ТД «Учитель-Канц»
400079, Волгоград, ул. Кирова, 143,
тел.: 8(8442) 42-25-58,
эл. адреса: manager@uchitel-izd.ru
sale@uchmag.ru

Отпечатано в ООО «Типография «Полиграфист»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Заказ № 1054

Товар сертификации не подлежит.
В оформлении использованы материалы сайта
<http://ru.depositphotos.com>
© Оформление. ООО ТД «Учитель-Канц»



4 650066 133733 4

**МЕДИАБЕЗОПАСНОСТЬ:
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ
КОМПЬЮТЕР**

ПАМЯТКА УЧЕНИКУ

Зависимость от Интернета – готовность потратить 12–14 часов в сутки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах, заводя виртуальные знакомства, но не стремясь при этом переносить их в реальность.

Зависимость от компьютерных игр возникает и проявляется намного быстрее, чем любая другая зависимость.

Ограничивай время своего общения с компьютером!

Дошкольникам можно играть на компьютере не более 10–15 минут в первой половине дня задолго до сна;

младшим школьникам рекомендованы занятия в течение 15–25 минут;

школьникам 11–14 лет – от получаса до 40 минут;

подросткам до 16 лет – не более 2 часов;

подросткам старше 16 лет – 2–4 часа с перерывами.

О каких признаках компьютерной зависимости тебе должно быть известно:

- пренебрежение учебой и друзьями;
- всё увеличивающееся количество времени, которое проводишь за компьютером;
- вне компьютера раздражён, не можешь найти применение своим силам и возможностям, ощущаешь пустоту; сухость и покраснение глаз;
- частые головные боли; боль в спине.

*Не сидите долго за компьютерами, дети,
Очень вредно «виснуть» в Интернете!
Словно знак вопроса, станут спинки,
А из глаз польются горькие слезинки!*

Знай и выполняй правила работы за компьютером!

- Создай рабочее место под себя.
- Выбирай правильную позу: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора – на уровне глаз или чуть ниже; ноги должны быть согнуты под прямым углом.
- Рассчитай расстояние от глаз до монитора – 55–60 см. Наклони нижнюю часть монитора под небольшим углом к себе.
- Настрой монитор так, чтобы не мешали блики от окна или освещения.
- Выбирай для работы за компьютером удобное кресло (ортопедическое) с подлокотником и подголовником.
- Каждый час делай перерывы на 15–20 мин.
- Используй специальную подставку для ноутбука, если проводишь за ним больше 2 ч.
- Выполняй как можно чаще упражнения для глаз.

Гимнастика для глаз – эффективная профилактическая мера

1. Закрой глаза, не напрягая глазные мышцы, а затем широко раскрой и посмотри вдаль вверх монитора. Повторяй 4–5 раз.
2. Посмотри на указательный палец. Сначала удаляй его от глаз на расстояние 25–30 см, потом, не сводя с пальца глаз, приближай его к кончику носа. Затем посмотри вдаль.

**Отдыхай столько времени,
сколько ты работал.**

Каково опасное влияние компьютера для тебя?

- Отрицательно воздействует на физическое развитие (гиподинамия);
- повышает состояние нервозности и страха при стремлении во что бы то ни стало добиться победы;
- содержание игр провоцирует проявление детской агрессии, жестокости;
- обязывает действовать в темпе, задаваемом программой;
- снижает интеллектуальную активность;
- ухудшает зрение, осанку.

Как не стать зависимым от компьютера

1. Ограничь пребывание в Сети.
2. Соблюдай режимные моменты в соответствии с возрастом.
3. Займись спортом, хобби, творчеством.
4. Чаще общайся со сверстниками «вживую».
5. Приобретай настольные игры.
6. Подумай, что из того, что ты делаешь в Интернете, можешь исключить для своей же пользы.

**Не надо отказываться от Интернета полностью, это практически невозможно в наше время.
Не приноси своё здоровье,
свои достижения, семью в жертву всемогущей Сети и не ограничивайся всего лишь виртуальным миром.**

Научись следовать этим правилам, ведь твоя безопасность целиком и полностью зависит от тебя!

Будь готов правильно реагировать на любые неприятности и чрезвычайные ситуации!