

# КАК ПОЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ:

**112**

единный 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.**

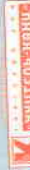
Проблема зависимого поведения школьников от медиасистемы всё чаще становится предметом пристального внимания и серьёзного беспокойства педагогов, психологов, медиков и родителей, так как медиа-образование может выражаться в агрессивной-навязчивой воздействию на психику личности обучающихся.

*Компьютер – это классно,  
Хотя небезопасно.  
И пользователю знать  
непрерывно должно:  
С ПК общаться не во вред,  
во благо можно!*

**6+**



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«УЧИТЕЛЬ»



ЮК-940  
ООО ТД «Учитель-Квадрат»  
400076, Волгоград, ул. Кирова, 143,  
тел.: 8(8442) 42-25-55,  
эл. адрес: manager@uchitel-izd.ru  
sale@uchitel-izd.ru  
Отпечатано в ООО «Типография «Полиграфист»,  
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28.

Товар сертифицирован.  
В оформлении использованы  
http://izd.ucl.ru

© Оформление, ООО «ТД «Учитель-Квадрат»



**7.00**



**ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ  
ЭТИ ПРАВИЛА!**

**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 учебной и дружескими;
- 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.
- Выбери 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.
- Выбери 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 поверх 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.*