

Как влияет на детей и подростков многочасовое сидение за компьютером?



В целом статичное поддержание одной позы может причинить определенный вред здоровью. Общими проблемами со здоровьем, связанными с использованием компьютера, могут быть:

1. Нарушения опорно-двигательного аппарата:

- поражения позвоночника — нарушение осанки, сколиоз;
- поражения лучезапястного сустава — туннельный синдром, артрозы;

2. «Компьютерный зрительный синдром» (КЗС, Computer Vision Syndrome) — «комплекс зрительных и глазных симптомов, проявляющихся при работе с компьютером»;

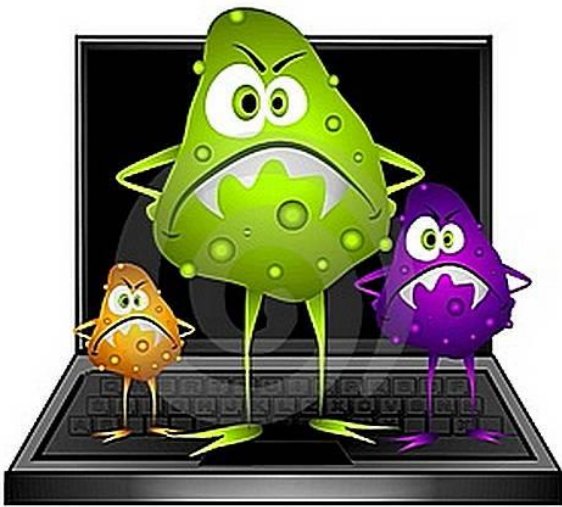
3. Проблемы, связанные с электромагнитным излучением;

4. Проблемы снижения слуха при увлечении компьютерными играми (у подростков)

5. Проблемы провокации эпилептических приступов;

Вирус!

Что делать, если компьютер заблокирован баннером с требованием отправить смс для его разблокировки?



1. Обратитесь за помощью на специализированные сервисы:

<http://support.kaspersky.ru/viruses/deblocker>

<http://www.drweb.com/unlocker/index/>

2. Операция восстановления системы компьютера.

Нужно: Кликнуть меню Пуск, в самом меню навести курсор на Все программы (Программы) > Стандартные > Служебные > кликнуть по строке Восстановление системы.

Далее в стандартном случае достаточно следовать инструкциям системы.

Кибербуллинг

Это преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.



Предупреждение кибербуллинга:

1. Не сообщай свои данные агрессору (реальное имя, фамилию, адрес, телефон, номер школы и т.п.). Не открывай доступ к своей страничке незнакомым людям.
2. Следи за информацией, которую ты выкладываешь в Интернете.
3. Придерживайся правил сетевой этики, не отвечай грубо на сообщения, этим ты можешь спровоцировать собеседника. Игнорируй сообщения от незнакомых, агрессивных и подозрительных личностей.
4. Не посылай сообщения или изображения, которые могут огорчить кого-нибудь.

