

Для чего нужен компьютер

- для получения полезной и нужной информации;
- для активной переписки;
- для чтения газет в электронном варианте;
- для оплаты жилищно-коммунальных услуг;
- для создания фотоальбома, обработки и печати фотографий;
- для прослушивания музыкальных записей;
- для многократного просмотра понравившихся фильмов;
- для просмотра телевизионных передач;
- для увлекательных игр в минуты отдыха;
- для связи с родственниками и друзьями;
- для создания своего блога и рассказывать о своем хобби, создания клуба по интересам, ведения переписки с единомышленниками со всего мира;
- продавать свои работы (картины, книги, поделки);
- печатать свои мемуары.

Общая информация :

Адрес: г. Красноярск,
пр-т Свободный, д. 53 а

Электронная почта: mu004@list.ru
zdravushka53a@mail.ru



Режим работы:

с 9:00 до 18:00
обед
с 13:00 до 14:00
выходные:

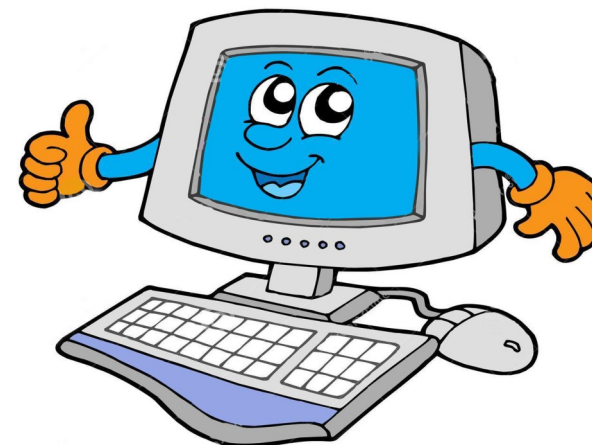
Информацию об условиях занятий на курсах по освоению компьютерной грамотности Вы можете получить по телефону:
218-00-61
218-00-64

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Железнодорожный»



**Научиться пользоваться компьютером может каждый!
Мы готовы Вам помочь!**

Социально-реабилитационное отделение приглашает **граждан пожилого возраста и инвалидов** научиться пользоваться компьютером!



Помните!

Использование компьютера в жизни - это нужное средство для получения полезной информации, общения, отдыха, НО, как и в реальном мире, здесь тоже есть вредные факторы!

Не распространяйте свои личные данные в сети!

Всегда выясните из надежных источников все непонятное, что Вы встретили в сети!

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

Сидячее положение в течение длительного времени .

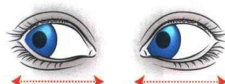
Нагрузка на зрение.

Перегрузка суставов кистей.

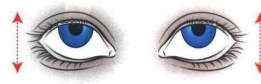
Сделайте небольшую гимнастику (любые упражнения по своему состоянию здоровья: приседания, вращение головой и кистями рук, и другие простые движения). Полезна гимнастика для глаз.



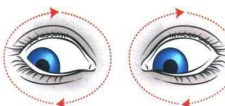
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



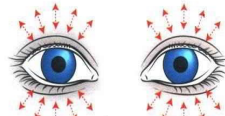
Горизонтальные движения глаз: вправо-влево



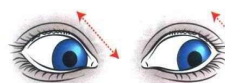
Движение глазными яблоками вертикально: вверх-вниз



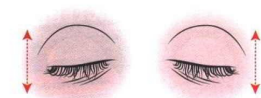
Движение глазами по кругу: по часовой стрелке и в обратном направлении.



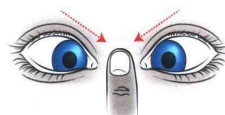
Интенсивное сжатие и раскрытие глаз в быстром темпе



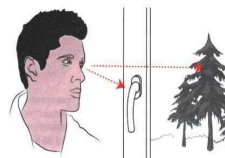
Движение глазами по-диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по-прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поднесите палец и посмотрите на него — глаза легко "соединятся".



Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, что растет за окном, ручку на раме. Потом направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально отдаленный предмет.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОВТОРЯТЬ КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ НЕ МЕНЕЕ 10 РАЗ

Как сохранить свое здоровье, используя компьютер?

Правильная осанка!

Голова прямо.
Плечи расправлены.
Глаза смотрят вперед.
Монитор расположен на уровне глаз.
Кисти и предплечья на одной линии.
Ноги поставлены на подставку.
Спина прямая и имеет опору.



Наш адрес:

пр. Свободный, 53А
218-00-61;
218-00-64

Режим работы: с 9:00 до 18:00
Обед с 13:00 до 14:00

Мы ждем Вас
с понедельника по пятницу!