

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПРАВИЛАХ РАБОТЫ ШКОЛЬНИКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет – 25 минут и 16-17 лет - 30 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!
2. Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
3. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!
4. В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть сутулившись.
5. Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими упражнениями и играми.
6. Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы (сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м)

Гимнастика для глаз

Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз.

Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.

"Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.