



# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

**04 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считая до 5.
3. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6.

Каждое упражнение повторять по 4 - 5 раз

**01 БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

1-4 классы: 15 минут  
5-7 классы: 20 минут  
8-11 классы: 25 минут  
(согласно нормам СанПиН)

**02 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ В ЗАНЯТИЯХ**

**03 ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ**



# ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям.

Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки.

Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером.

Оборудование должно быть недоступно домашним животным.

Спина должна быть ровной!

Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминисцентные лампы использовать нежелательно).

Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!

Технические средства на расстоянии вытянутой руки.

**ВАЖНО!**  
Небольшой вес и размер компьютерного оборудования  
1,5 кг  
20 см

Наблюдайте за работой ребенка на компьютере.

Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером.

Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут.

**ГЛАВНОЕ – РАБОЧЕЕ МЕСТО!**