

ПАМЯТКА «ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ»

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- + Не стоит долго сидеть за компьютером. Даже если нужно выполнить какое-то школьное задание, требующее длительного пребывания за компьютером, нужно устраивать себе периодические разминки и выполнять упражнения для глаз.
- + Не работайте за компьютером в положении лёжа, ведь это сильный удар по зрению.
- + Не работайте за компьютером в темноте.
- + Не сидите за компьютером дольше 1,5 – 2 часов в день.
- + Не устанавливайте яркость монитора на максимум.
- + Не работайте за компьютером перед сном.
- + Не работайте за компьютером с мокрыми руками.
- + При возникновении ошибок или каких-либо неисправностей работы компьютера, необходимо обратиться за помощью к родителям.
- + Не кладите ногу на ногу и не вытягивайте ноги во время работы за компьютером. Это лишняя нагрузка на спину.

ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- + В настройках монитора установите комфортный для глаз режим мерцания.
- + На мониторе не должны появляться блики во время использования. Избегайте прямого попадания солнечного или искусственного света на монитор.
- + Идеальный размер монитора – не менее 17 дюймов.
- + Расстояние от глаз до монитора должно быть 40-75 см.
- + В темное время суток нужно работать за компьютером при включенном свете.
- + Используйте дополнительное боковое освещение слева.
- + Если необходимо перепечатать текст из книги или с листов бумаги, установите их близко к экрану, чтобы глаза не напрягались при постоянном движении от текста к монитору.
- + Если ноги не достают до пола, необходимо установить под них комфортную подставку.
- + Спину необходимо держать прямо.
- + Чтобы снизить нагрузку на поясницу, можно подложить между спинкой компьютерного стула и спиной валик.
- + Для разгрузки кистей рук, можно сделать подставку под клавиатуру. Чтобы руки не уставали, их необходимо держать над клавиатурой. Клавиатуру лучше выбрать светлого цвета. От темной клавиатуры глаза быстрее устают.
- + Каждые 15-20 минут необходимо делать легкую разминку и менять положение ног. Достаточно просто сделать пару наклонов и приседаний или сделать вращения шеей для поддержания минимальной двигательной активности. Если дома есть турник, то можно повисеть на нем, расслабив все тело.
- + Для дополнительного комфорта глаз можно использовать специальные очки для работы за компьютером.
- + Старайтесь пить больше воды во время работы за компьютером. Это полезно для всего организма в целом и для суставов, которые находятся в скованном положении.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

- + Отвести взгляд от монитора и закрыть глаза.
- + Не открывая глаз, зажмуриться 10 раз.
- + Интенсивное моргание 10 раз.
- + «Рисовать» закрытыми глазами геометрические фигуры.

+ 10-15 раз переводить взгляд от самой отдаленной точки до кончика носа.

ФИЗКУЛЬТ МИНУТКА

<https://www.youtube.com/watch?v=ICuvAMk33pQ&list=PLeYwPfbSbs1AAZCvboyZSHQcys9Vi9VD&index=2&t=0shttps://www.youtube.com/watch?v=abd1NWTWfEs>

<https://www.youtube.com/watch?v=SAWr-KZhDOE>

<https://www.youtube.com/watch?v=mH5AMd5xs-Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs&list=PLeYwPfbSbs1AAZCvboyZSHQcys9Vi9VD&index=26>

СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ

Очень важный совет – это контроль ребенка во время работы за компьютером. Следите за тем, как он сидит за компьютером и что делает в это время. Обязательно проводите с ребенком физкультминутки и выполняйте упражнения для глаз. Тогда вы сможете сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье вашего ребенка. Будьте примером для него!