# 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=PLeYwPfbsSbs1AAZCvboyZSHQcys9Vi9VD&index=2&t=0shttps ://www.youtube.com/watch?v=abd1NWTWfEs https://www.youtube.com/watch?v=SAWr-KZhD0E https://www.youtube.com/watch?v=mH5AMd5xs-Y https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs&list=PLeYwPfbsSbs1AAZCvboyZSHQcys9Vi9VD&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!