

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПРАВИЛАХ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ШКОЛЬНИКА

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

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

1. Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз.

Повторить 2 раза подряд.

2. 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

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

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

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

Дистанционное обучение – не каникулы, а продолжение обучения в другом формате, что требует от ученика большей усидчивости, самоорганизации и ответственности.

Сейчас главное – это здоровье детей!