



Помни!

Разумное использование компьютера всесторонне развивает тебя!



«Мой друг компьютер»

Автор буклета:

Шалыгина Светлана Евгеньевна, тьютор

МКОУ

«специальная коррекционная школа № 14»

Город Новосибирск

Запомни 6 НЕ при работе за компьютером

1) Не сиди близко у монитора!

2) Не ремонтируй сам компьютер! Это опасно!

3) Не касайся экрана руками!

4) Не бери во время работы клавиатуру в руки!

5) Не ешь за компьютером!

6) Не работай долго за компьютером!



Правила работы за компьютером

1) Расстояние от глаз до экрана должно быть 50-70 сантиметров.

2) Сидите прямо. Руки должны лежать на столе, плечи расслаблены.

3) Непрерывная работа за компьютером для учащихся 1-4 классов должна составлять не более 10 минут.

4) Максимальное время работы за компьютером в день для учащихся 1-4 классов с перерывами должно составлять 30-40 минут.

5) Соблюдайте правильную рабочую позу.

6) Не работайте за компьютером в темноте.

7) Если ослаблено зрение, то используйте для работы очки.

8) Чередуйте работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.

9) Выполняйте гимнастику для глаз, шеи и рук.

10) После занятия умойтесь холодной водой.

Гимнастика для глаз

(Каждое упражнение следует выполнять по 7-10 раз)

1) Крепко зажмурь глаза на несколько секунд. Затем открой глаза и не моргай 5-10 секунд.

2) Двигай горизонтально глазами слева направо и наоборот.

3) Двигай вертикально глазами вверх-вниз.

4) Вытяни руку вперёд с поднятым вверх указательным пальцем. Медленно приближай палец к носу, следя за его движением.

5) Закрой глаза, помассируй надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями от носа к вискам.

