

## ***Влияние информационных технологий на безопасность и здоровье детей.***



- **Выбирайте правильную позу при работе на ПК: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора на уровне глаз или чуть ниже.**
- **Соблюдайте расстояние от глаз до монитора – 55-60 см (расстояние вытянутой руки). Нижняя часть монитора должна быть наклонена под небольшим углом к работающему (то есть, расположена чуть ближе).**
- **Выполняйте как можно чаще упражнения для глаз.**
- **Выбирайте для работы за компьютером удобное кресло. Желательно, чтобы это было эргономическое (ортопедическое) кресло с подлокотником и подголовником.**
- **Высота сиденья кресла (стула) должна быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.**
- **Постоянно следите за своей осанкой, как можно чаще прерывайте нахождение в одной позе, вставайте из-за стола, двигайтесь, по возможности проводите больше времени на улице.**
- **Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.**
- **Оптимальная продолжительность непрерывных занятий для детей 5-6 лет составляет 10-15 минут, для детей 7-12 лет – не более 20 минут, для детей постарше – не более получаса.**

### ***Зарядка для пользователей компьютера.***

1. **На счет 1 - 4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.**
2. **Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4-5 раз.**

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз - влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.