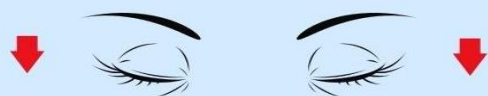


Гимнастика для глаз.



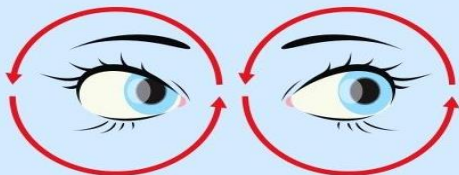
1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд



2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты.



3. Смотрите поочерёдно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз.



4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторяйте эти упражнения в течение 5 минут.



5. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть.



6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям.



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр творческого развития и гуманитарного образования»

Объединение «Компьютеры для малышей»

Памятка для родителей о правилах работы детей на компьютере.



Составила: педагог дополнительного образования Павленко М.Н.

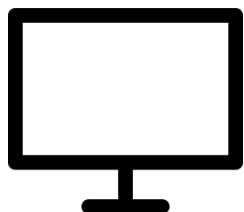
Источники:

- <https://spb.ecvdo.ru/assets/images/news/multidet1.jpg>
- http://64.rospotrebнадzor.ru/bytag6/-/asset_publisher/0Cfn/content/гигиенические-требования-к-работе-на-компьютере-для-детей-разных-возрастных-групп
- https://www.pclipart.com/picdir/big/345-3452500_monitor-svg-png-icon-simbolo-monitor-clipart.png
- <https://static.tildaedn.com/tild3733-3531-4964-b065-623832306231/076-shkolnik-za-nout.jpg>
- <https://efimovfree.ru/wp-content/uploads/e/6/1/e6124b2316ec7868aa741de88fb09b19.jpeg>
- <https://s11006.edu35.ru/attachments/article/1354/Гимнастика%20для%20глаз.jpg>
- <https://www.culture.ru/storage/images/1cb105df-0f98-5434-b7c5-87bdfd71ed0c>

Суворов

«Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (СанПиН 2.2.2./2/4/1340-03).

- Персональные компьютеры должны соответствовать требованиям ГОСТа и санитарным правилам по показателям уровней звукового давления, электромагнитных полей, визуальным параметрам мониторов.
- Желательно использование жидкокристаллических или плазменных мониторов.
- Обязательно должно быть заземление оборудования для снижения уровня электромагнитных полей.
- Конструкция монитора должна предусматривать ручную регулировку яркости и контрастности, а также наклона экрана.



Продолжительность работы на компьютере.

- Дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день.
- Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать:
 - ✓ в 1-5-м классах – 15 минут,
 - ✓ в 5-7-м классах – 20 минут,
 - ✓ в 8-9-м классах – 25 минут,
 - ✓ в 10-11-м классах – 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором.
- Домашние занятия школьников с компьютером должны укладываться в те же временные рамки.

Организация рабочего места ребенка.

- Для создания освещенности на рабочем столе 300-500 люкс, на экране монитора – 300 люкс дополнительно для освещения клавиатуры рекомендуется использовать настольную лампу. Для избегания бликов от источников света желательно применять светильники рассеянного света или занавески на окнах.
- Периодическое проветривание и поддержание комфортной температуры помещения.
- Подобранный по росту кресло.

Организовываем рабочее место ребенка.

Неправильно	Правильно	Для детей ростом:
		115-130 см рекомендуемая высота стола – 54 см, высота стула – 32 см. <small>(обязательно с твердой спинкой);</small>
		выше 130 см рекомендуемая высота стола – 60 см, высота стула – 36 см;
		Расстояние между ребенком и дисплеем не менее 50-70 см <small>(чем дальше, тем лучше);</small>

http://scu02.ucoz.ru/... Ребенок должен сидеть на стуле...