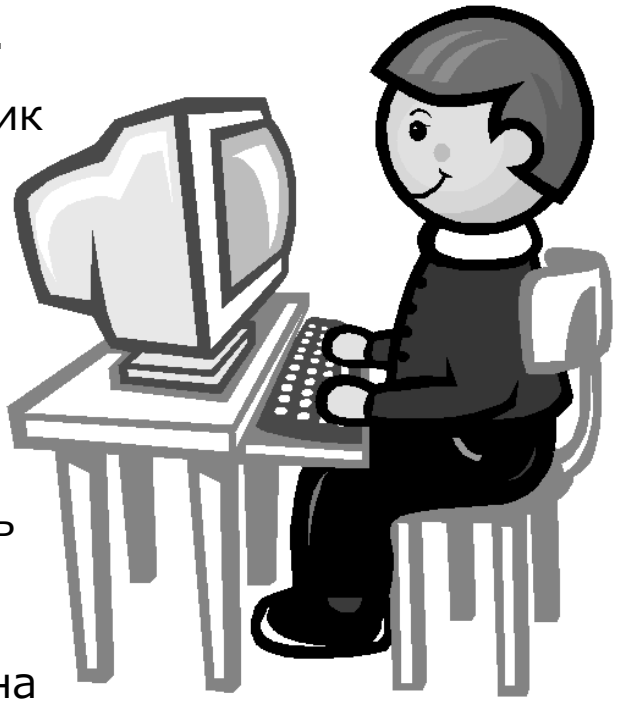
Памятка

"Правила работы за компьютером школьника"

1.Длительность непрерывной работы непосредственно за компьютером составляет для детей 7-10 лет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет - 25 минут и 16-17 лет - 30 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!

2.В течение недели школьник может работать с компьютером не более трех раз.



Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

3.Расстояние от глаз ребенка до монитора должно составлять 50-70 см.

4.В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки.

5.Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими упражнениями и играми.

6.Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы.