

## **Рекомендации по безопасной работе за компьютером для школьников.**

Министерство просвещения выпустило рекомендации по безопасной работе за компьютером для школьников.

**Первое**, что нужно знать и ученику и родителю: сколько времени ребенок может непрерывно сидеть за "компом" (по нормам СанПиН):

1-4 классы: 15 минут

5-7 классы: 20 минут

8-11 классы: 25 минут

**Второе** - не забывайте про регулярные перерывы в занятиях.

**Третье** - делайте простую зарядку.

**Четвертое** - и, пожалуй, самое важное - это гимнастика для глаз:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до пяти.
2. Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считать до пяти.
3. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6.

Каждое упражнение повторять по 4-5 раз.

Что еще важно? Важно правильно организовать пространство в комнате, где занимается ребенок. И тут есть тоже ряд рекомендаций.

Главное - это рабочее место! Оно должно быть правильно освещено, свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампочки использовать нежелательно). Рабочий стол лучше расположить рядом с окном - естественное освещение важно для здоровья.

Оборудование не должно быть доступно домашним животным. Важен вес и размер экрана/планшета. Оптимально - вес не больше 1,5 кг и размер не больше 20 см в длину.

Технические средства, мониторы нужно расположить так, чтобы они были на расстоянии вытянутой руки. И на столе должно оставаться достаточно места не только для компьютера с клавиатурой, но и для письменной работы.

Проветривайте помещение, где занимается ребенок.

Создайте комфортную среду для занятий. Как минимум - выключите работающий телевизор.

Если ребенок сидит за компьютером, следите, чтобы спина у него была ровной. Устраивайте физкультминутки. Старайтесь снижать зрительную нагрузку при работе за компьютером. Перерывы необходимы каждые 15-20 минут.

