



Основные правила при работе ребёнка за компьютером

(которые также необходимо соблюдать и взрослым):

- ребенок может играть за компьютером не более 15 минут в день
- лучше играть в первой половине дня
- в течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3 раз
- комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена
- мебель соответствовать росту ребенка
- расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см;
- после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз
- игровую деятельность сменить физическими упражнениями
- При слабом зрении садиться за компьютер можно только в очках.
- Делать перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 15-25 минут работы перед монитором.
- Соблюдать правильную рабочую позу.
- Не работать на компьютере в темноте.
- Следить за содержательной стороной игр и программ.
- После занятий умыться прохладной водой.