***Правила работы за компьютером младшим школьникам.***

\*Перед тем, как сесть за компьютер, не забудь проветрить комнату.

\* Располагайся удобно перед компьютером. Ноги должны быть согнуты под прямым углом. Пользуйся высоким вертящимся стулом с удобной спинкой.
\* Компьютер надо устанавливать так, чтобы на экран не падал прямой свет.

\*Располагайся за компьютером так, чтобы расстояние до дисплея было не менее 50 см.

\* Следи за осанкой: не сутулься, сильно не наклоняйся к экрану и клавиатуре.
\* Регулярно протирай экран специальным раствором.

 \*Шрифт на экране не должен быть слишком мелким, размытым или цветным, а фон – светлым.

\*Мелкий шрифт вреден для глаз.

\* Дети младшего школьного возраста через каждые 10 – 15 мин. работы за компьютером должны делать перерыв на 10 минут для разминки и гимнастики для глаз.

***Внимание, рекомендации!!!***

\*Если почувствовал усталость и боль в глазах, закончи работу и отдохни.

\*В те дни, когда ты занимаешься с компьютером, не надо «отдыхать» у экрана телевизора, ведь это дополнительная нагрузка не только на орган зрения, но и на нервную систему!

\*Гимнастика для глаз предполагает круговые движения глазных яблок, смещение взгляда в разных направлениях, перевод взгляда с близких объектов вдаль, легкий массаж век.
\*Разминка включает потягивания, вращение головой, наклоны туловища в разные стороны.

***Первые признаки компьютерной зависимости.***

***Проверь, зависим ли ты!?***

\*Ешь, пьешь, делаешь уроки за компьютером.

\*Приходишь домой со школы и сразу садишься за компьютер.

\*Забыл поесть, не хочешь гулять.

\*Прибываешь в плохом настроение, если сломался компьютер или пропал интернет.

\*Конфликтуешь с родителями на запрет сидеть за компьютером.

Памятка

**Правила работы на компьютере**

