

# Правила роботи за комп'ютером

## 5 правил безпеки

1. Комп'ютер потрібно розташувати в кутку чи задньою стінкою до стіни.
2. У приміщенні, де працює комп'ютер, необхідне щоденне вологе збирання. Тому підлогу в кімнаті не треба накривати килимом.
3. До і після роботи на комп'ютері слід протирати екран спеціальними серветками.
4. Вважають, що наші зелені друзі - кактуси - також допомагають зменшити негативний вплив комп'ютера.
5. Не забувайте частіше провітрювати кімнату. Акваріум або інші ємності з водою збільшують вологість повітря.

## Робоче місце

Стілець обов'язково має бути зі спинкою. Комп'ютер потрібно розмістити не менше як за 50-70 см від дитини (що далі, то краще), щоб її погляд був спрямований перпендикулярно в центр екрану. Сидіти потрібно прямо або злегка нахилившись уперед. Між корпусом тіла і краєм столу зберігається вільний простір не менше як 5 см. Руки вільно лежать на столі. Ноги зігнуті в тазостегновому і колінному суглобах під прямим кутом і розташовані під столом на підставці.

Стіл, на якому стоїть комп'ютер, необхідно поставити в добре освітлене місце, але так, щоб на екрані не було відблисків. Заняття за комп'ютером завдадуть меншої шкоди, якщо ви виконуватимете рекомендації. Від цього залежить здоров'я вашої дитини.

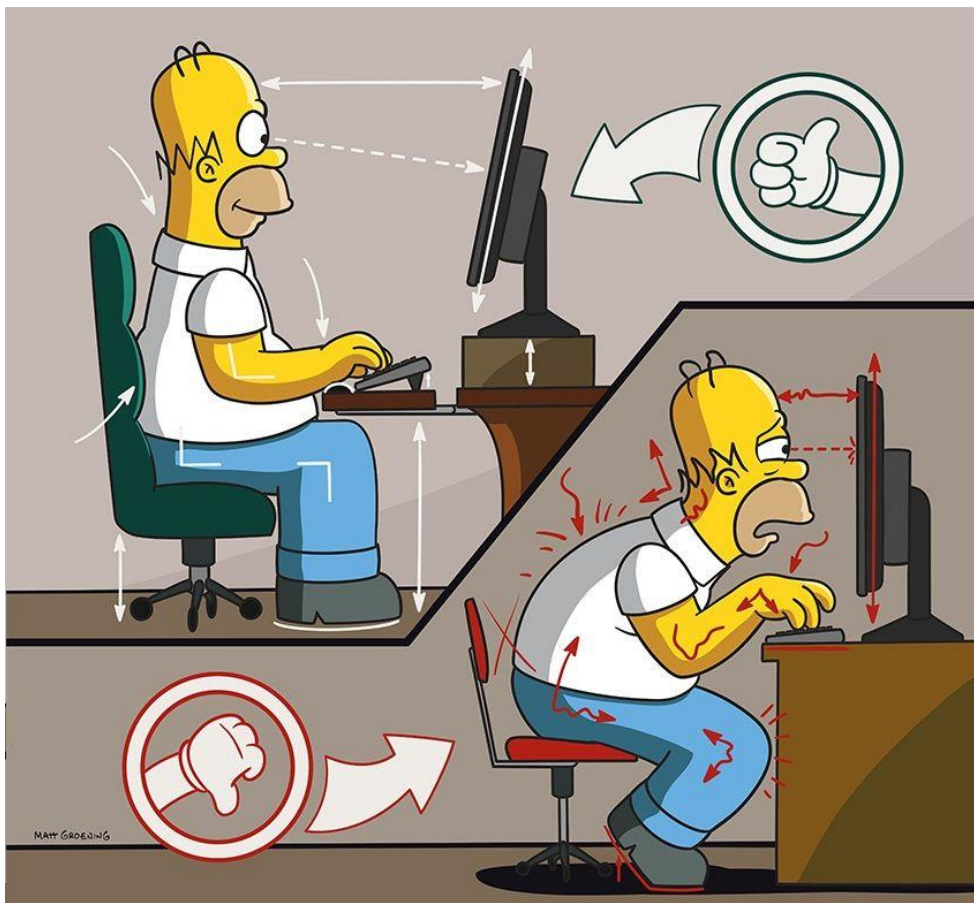
Запобігти перевтомі можна – слід обмежити тривалість роботи учня за комп'ютером, робити гімнастику очей, правильно облаштувати робоче місце дитини, використовувати виключно якісні програми, які відповідають віку дитини.

### **Безперервна робота перед екраном комп'ютера повинна бути не більше:**

- для учнів 10-11 класів на першій годині занять 30 хв., на другій годині занять – 20 хв.;
- для учнів 8-9 класів – 20-25 хв.;
- для учнів 6-7 класів – до 20 хв.;
- для учнів 2-5 класів – 15 хв.

## Вправи для розслаблення очей для дітей:

1. Рухи очей по горизонталі (вправо-вліво), рухи очей по вертикалі (вгору-вниз). Повторити 10 разів.
2. Сфокусувати погляд на кінчику носа на 3 секунди, потім перевести погляд удалину на 5 секунд. Повторити 5 разів.
3. Рухи очей по колу (за годинниковою стрілкою і в протилежному напрямку). При виконанні вправи не повертати голову. Повторити 5 разів.
4. Рухи очей по діагоналі: лівий нижній кут — правий верхній кут. І навпаки: правий нижній кут — лівий верхній кут і назад. Повторити 5 разів.



**Для батьків.** Якщо у вас немає можливості контролювати скільки часу проводить дитина за комп'ютером, і ви хочете бути впевненими в тому, що існує якийсь контроль в цьому плані, встановіть спеціальну програму, яка буде блокувати доступ до комп'ютера за перевищення деякого граничного часу. **Пам'ятайте:** для нормального розвитку вашій дитині потрібна і фізична активність, чого ніколи не зможе замінити комп'ютер.