



# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ  
И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



## 04

### ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считая до 5.
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

## 01

### БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1-4 классы: 15 минут  
5-7 классы: 20 минут  
8-11 классы: 25 минут  
(согласно нормам СанПин)



## 02

### НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ В ЗАНЯТИЯХ



## 03

### ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ





# СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



Все по расписанию:  
сохраняйте привычный  
режим дня



Делайте гимнастику  
утром и вечером



Регулярно  
проветривайте квартиру  
и делайте влажную уборку



Закаляйтесь



После прогулок  
мойте руки,  
полощите горло,  
промывайте нос



Ешьте  
свежие фрукты  
и овощи



Ограничьте  
посещение  
людных мест



Следите за временем  
пребывания ребенка  
за компьютером  
(перерывы каждые  
15 – 20 минут)





# ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



Создайте комфортную среду  
во время уроков.  
Например, работающий телевизор  
будет мешать занятиям

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Наблюдайте  
за работой ребёнка  
на компьютере



Обязательно контролируйте  
время работы ребёнка на компьютере.  
Перерывы необходимо устраивать  
через каждые 15-20 минут



Старайтесь снижать  
зрительную нагрузку  
ребёнка при работе  
с компьютером



Проветривайте помещение,  
где занимается ребёнок.  
Устраивайте физкультминутки



Достаточное пространство  
для письменной работы  
и занятий за компьютером



Оборудование должно  
быть недоступно  
домашним животным



Спина должна  
быть ровной!



Правильное освещение:  
свет должен падать на клавиатуру  
сверху (люминесцентные лампочки  
использовать нежелательно)



Рабочий стол рядом с окном.  
Естественное освещение  
важно для здоровья!



Технические средства  
на расстоянии  
вытянутой руки

## ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!

### ВАЖНО!

Небольшой вес  
и размер компьютерного  
оборудования



1,5 кг

20 см

