*WWW.DETSKIY-MIR.NET*

*WWW.SOLNET.EE*

*WWW.POCHEMU4KA.RU*

WWW.KLEPA.RU

WWW.FAMILY.BOOKNIK.RU

Сайты для родителей и их детей

**WWW.KINDER.RU** – Для школьников здесь есть отдельный раздел с объяснением задачек и правил!

**WWW.KINDER-ONLINE.RU** – сайт для детей от 10 до 16 лет, которые интересуются субкультурами и стремятся быть самостоятельными.

**WWW.WEBDETI.NET** –

неограниченный запас статей, инструкций, вспомогательных материалов.

**WWW.GRAMOTA.RU** – Здесь можно проверить правописание и значение слов, уточнить правила, найти пословицы, поговорки и «запоминалки», которые помогут усвоить сложные правила по русскому языку.



#### Сайты для детей



Организация деятельности за ПК



**«Компьютер – не забава»**

## Брошюра для родителей и их детей

## Правила работы за ПК

1. Ребенок может работать за компьютером не более 15 минут (дошкольник), младший школьник – 10 минут, старший – 1,5 – 2 часа.
2. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня
3. В течение недели ребенок может работать с компьютером не более трех раз
4. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
5. Мебель (стол и стул) по размерам должны соответствовать росту ребенка
6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см
7. В процессе игры ребенка на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком
8. После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз
9. Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.

Компьютер есть и остается массовым, легкодоступным, эффективным средством для развития родителей и их детей. Но нужно не забывать, что «компьютер -не забава». Не забывайте соблюдать правила пользования ПК.

## Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса

1. Поднять плечи. Опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи.
2. Руки согнуты перед грудью. На счет 1-2 – пружинящие рывки назад согнутыми руками, на счет 3-4 – то же, но прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи.
3. Ноги врозь. На счет 1-4 – последовательные круговые движения руками назад; 5-8 – вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.
4. Руки вперед. На счет 1-2 – ладони вниз, 3-4 – ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.
5. На счет 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счет 2, расслабляя мышцы плеч, уронить руки и поднять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз.



# Уважаемые родители и дети!

Эта брошюра познакомит вас с правилами работы за ПК, гимнастическим комплексом и полезными сайтами для решения трудностей по каким-либо школьным предметам, для нахождения вспомогательных материалов, а так же для общения со своими сверстниками.

