***Памятка для родителей***

***«Компьютер друг или враг»***

1. Ребенок может работать за компьютером не более 15 минут в день.

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 игр ребенка на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком.

8. После игры с компьютером нужно сделать зарядку для глаз.

9. Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями или играми.