|  |
| --- |
| **Как сохранить здоровье, при работе за компьютером:*** Располагайтесь  удобно перед компьютером. Ноги должны быть согнуты под прямым углом.
* Следите за осанкой: не сутультесь и сильно не наклоняйтесь к экрану, клавиатуре.
* Расстояние до монитора должно быть не менее 50 см.
* Помещения с компьютерами должны иметь хорошее естественное и искусственное  освещение. Следите, чтобы на мониторе не было бликов.
* Регулярно протирайте монитор. Проветривайте помещение, не забывайте и о влажной уборке.
* Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!
* Выбирайте развивающие и познавательные игры. Такие игры расширяют кругозор и общую осведомленность, развивают логическое мышление.
 |
| **Как сохранить здоровье, при работе за компьютером:*** Располагайтесь  удобно перед компьютером. Ноги должны быть согнуты под прямым углом.
* Следите за осанкой: не сутультесь и сильно не наклоняйтесь к экрану, клавиатуре.
* Расстояние до монитора должно быть не менее 50 см.
* Помещения с компьютерами должны иметь хорошее естественное и искусственное  освещение. Следите, чтобы на мониторе не было бликов.
* Регулярно протирайте монитор. Проветривайте помещение, не забывайте и о влажной уборке.
* Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!
* Выбирайте развивающие и познавательные игры. Такие игры расширяют кругозор и общую осведомленность, развивают логическое мышление.
 |

|  |
| --- |
| http://missis-x.com/wp-content/uploads/2012/01/GUsaF3BGKO.png  |
| http://missis-x.com/wp-content/uploads/2012/01/GUsaF3BGKO.png |