|  |
| --- |
| **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 |