

## Памятка для работы за компьютером

Чтобы компьютер не повредил здоровью школьника, очень важно регламентировать время работы на дистанционном обучении.

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором составляет:

для учащихся 1-5 классов - 15 минут,

для учащихся 6-7 классов - 20 минут,

для учащихся 8-9 классов - 25 минут,

для учащихся 10 - 11 классов – 30 минут.

Согласно санитарным нормам и правилам ([СанПиН 2.4.1.2660-10](#)), общая продолжительность работы школьника на компьютере в течение дня должна быть не более: 45 минут для детей 8-10 лет; 1 час 30 минут для детей 11-13 лет; 2 часа 15 минут для детей 14 -16 лет.

Для снижения утомляемости детей в процессе осуществления образовательной деятельности с использованием компьютерной техники необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места: соответствие мебели росту ребенка, достаточный уровень освещенности.

После работы на компьютере необходимо сделать специальную гимнастику для глаз!

### Гимнастика для глаз



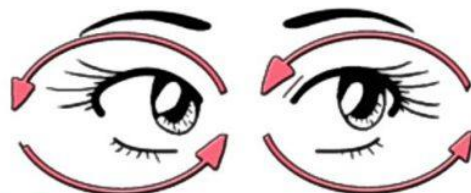
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.