

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- ✓ **Безопасная продолжительность непрерывной работы за компьютером**

1-4 классы – 15 мин

5-7 классы – 20 мин

8-11 классы – 25 мин

- ✓ **Не забывайте делать регулярные перерывы в занятиях**

- ✓ **Делайте простые физические упражнения для профилактики общего утомления**

- ✓ **Делайте гимнастику для глаз**

Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5 (повторять 4-5 раз)

Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть в даль, считать до 5

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6

Каждое упражнение повторять 4-5 раз.

