

Памятка родителям



«Компьютер- мой друг»

- 1. Проводите за компьютером не более 20 минут.*
- 2. Часто проветривайте комнату, где находится компьютер.*
- 3. Сидя за компьютером ровно держите спину.*
- 4. Глаза от монитора должны находиться на расстоянии 70 см.*
- 5. Время от времени выполняйте гимнастику для глаз (каждые 10 минут)*
- 6. Вставайте из-за компьютера и делайте разминку.*

Памятка родителям



«Компьютер- мой друг»

- 1. Проводите за компьютером не более 20 минут.*
- 2. Часто проветривайте комнату, где находится компьютер.*
- 3. Сидя за компьютером ровно держите спину.*
- 4. Глаза от монитора должны находиться на расстоянии 70 см.*
- 5. Время от времени выполняйте гимнастику для глаз (каждые 10 минут)*
- 6. Вставайте из-за компьютера и делайте разминку.*

Гимнастика для глаз



Для начала необходимо отвернуться от монитора компьютера и закрыть глаза.

- *быстро 10 раз зажмуриться, не разжимая век.*
- *потом также 10 раз интенсивно поморгать (Желательно это проделывать как можно быстрее и как можно шире открывая глаза).*
- *далее нужно закрыть глаза и нарисовать ими восьмерку, сначала вертикальную, затем горизонтальную.*
- *после этого надо помассировать виски у края глаз круговыми движениями кончиков пальцев, но здесь есть маленький нюанс: пальцы правой руки необходимо двигать по часовой стрелке, а пальцы левой - против.*

Гимнастика для глаз



Для начала необходимо отвернуться от монитора компьютера и закрыть глаза.

- *быстро 10 раз зажмуриться, не разжимая век.*
- *потом также 10 раз интенсивно поморгать (Желательно это проделывать как можно быстрее и как можно шире открывая глаза).*
- *далее нужно закрыть глаза и нарисовать ими восьмерку, сначала вертикальную, затем горизонтальную.*
- *после этого надо помассировать виски у края глаз круговыми движениями кончиков пальцев, но здесь есть маленький нюанс: пальцы правой руки необходимо двигать по часовой стрелке, а пальцы левой - против.*