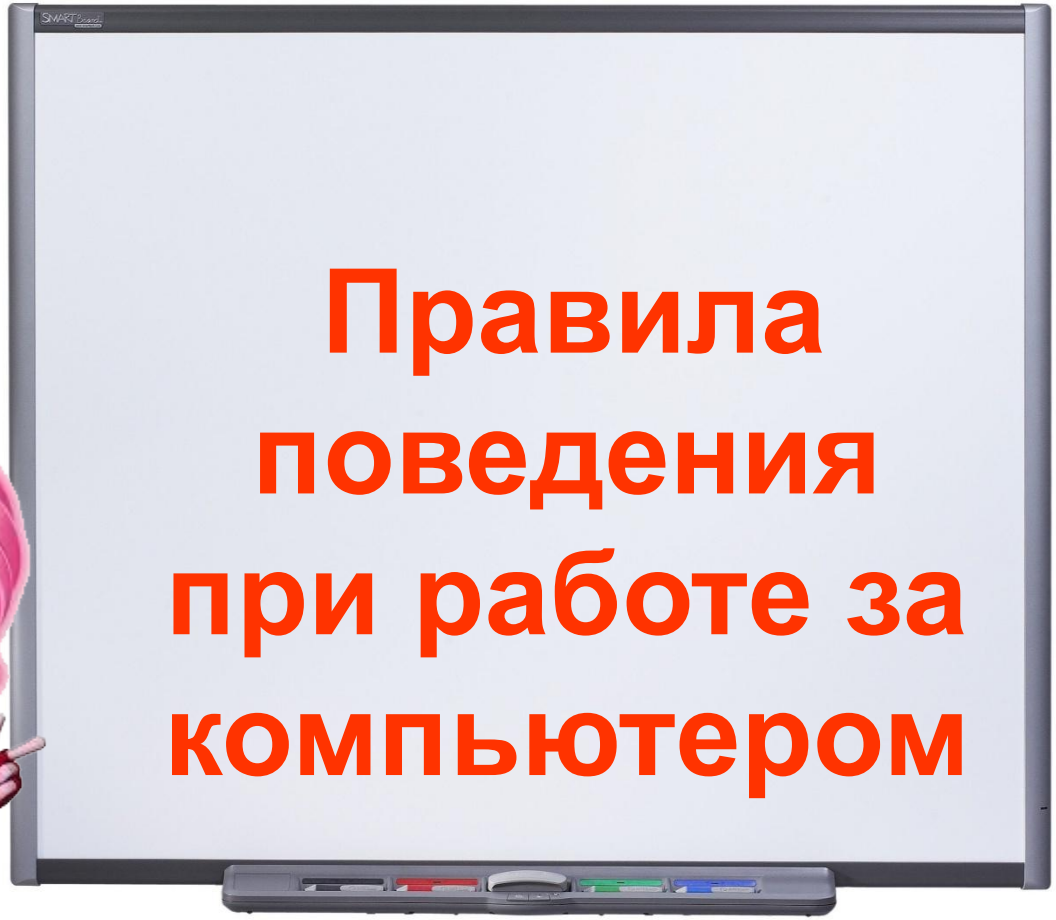


Правила поведения при работе за компьютером

Мы используем
компьютер

для…

Образования
(ищем новую информацию, оформляем сообщения и рефераты)

Развлечение
(игры, фильмы, музыка)

Общение
(работа с электронной почтой, общение через соц. сети, скайп)

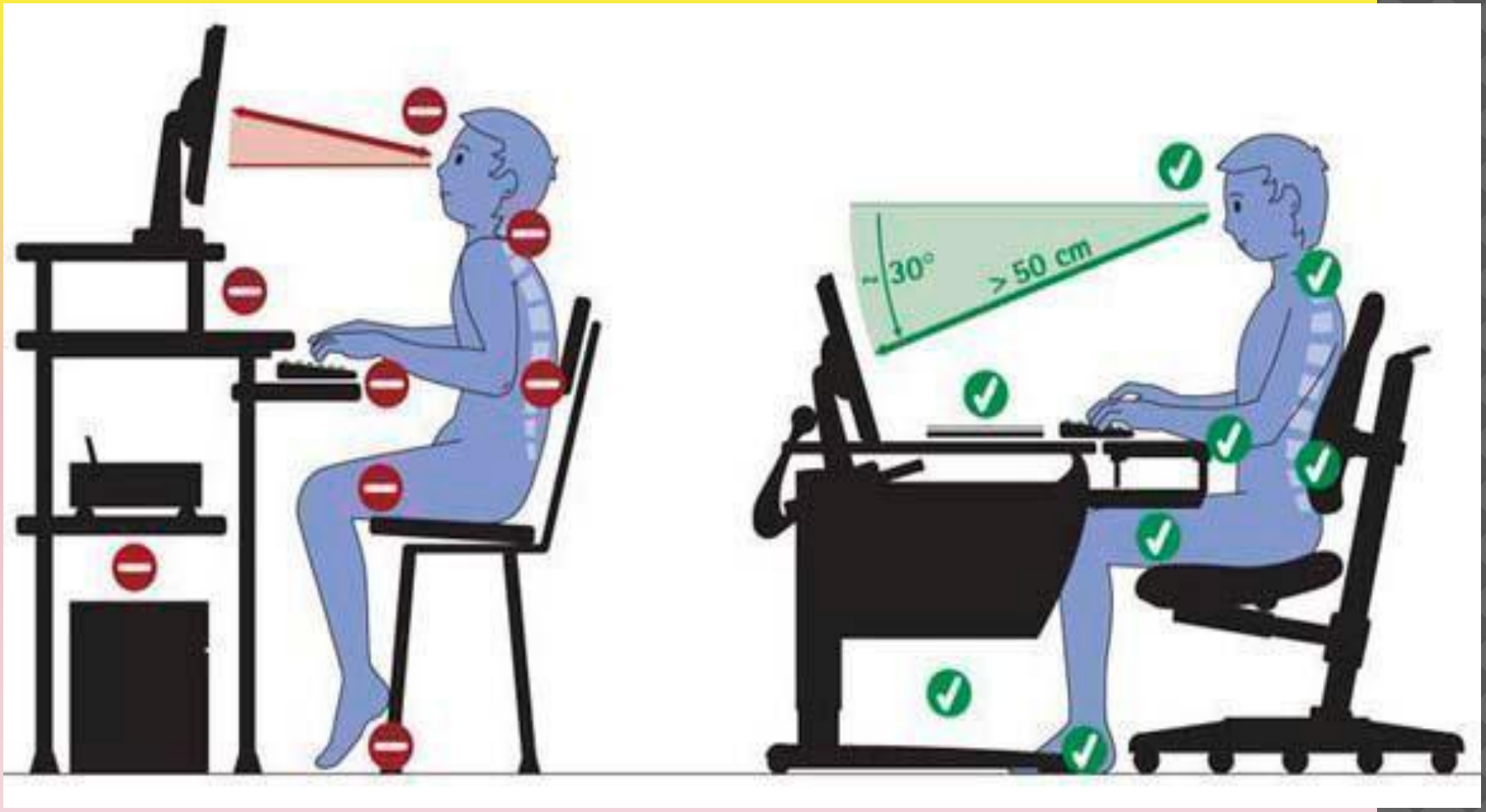
Правило 1

Работать за компьютером нужно только при хорошем освещении.

Правило 2 и 3

Расстояние от глаз до монитора не должно быть меньше 60 см!

В процессе работы и игры на компьютере нужно сидеть ровно, держать спинку прямо, ногу согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни опираются на пол.


~ 30°
> 50 cm

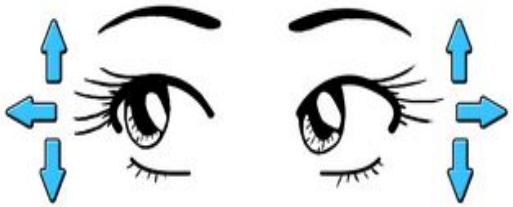
Правило 4

Без отдыха нельзя сидеть дольше 10-15 минут в день.

Гимнастика для глаз

1. Крепко зажмурились пару секунд.

2. Быстро моргаем минутку.

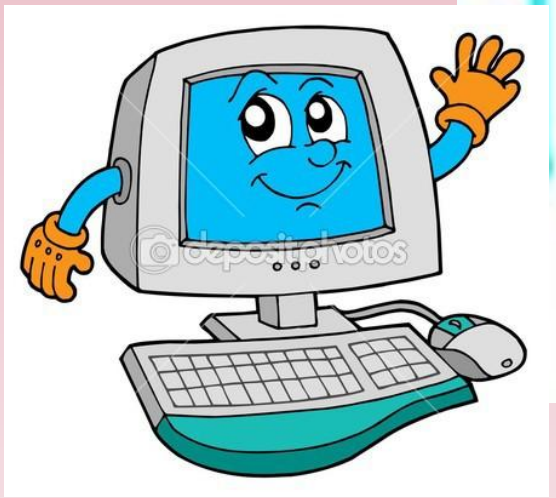


3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.

4. Вращаем по кругу туда и обр

5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.

6. Откроем глаза, начнём зани

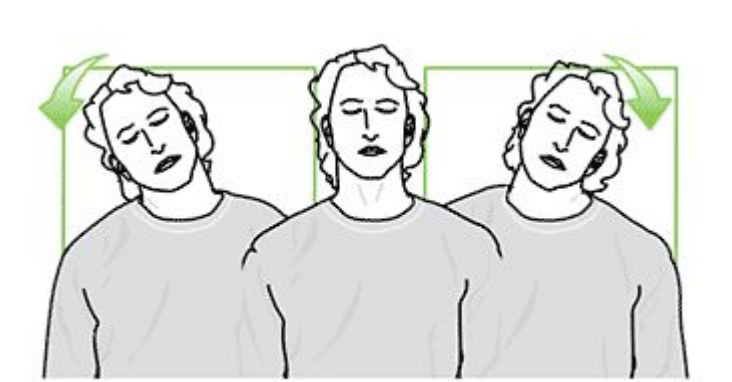


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Правило 5

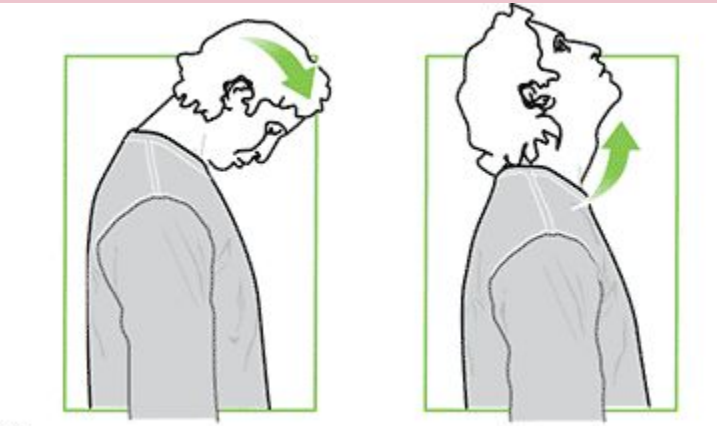
Работу с компьютером совмещай с физическими упражнениями и играми.

Упражнения для головы и шеи



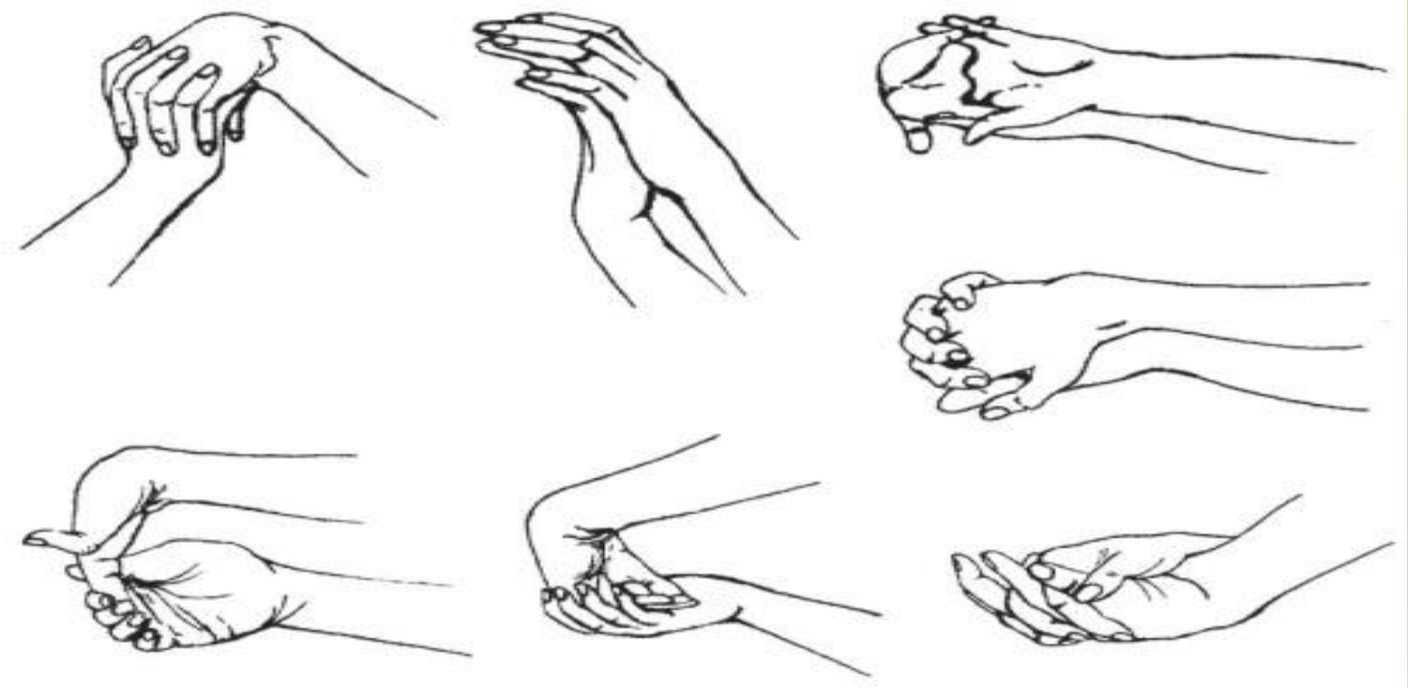
Наклон головы влево и вправо

Поворот головы влево и вправо

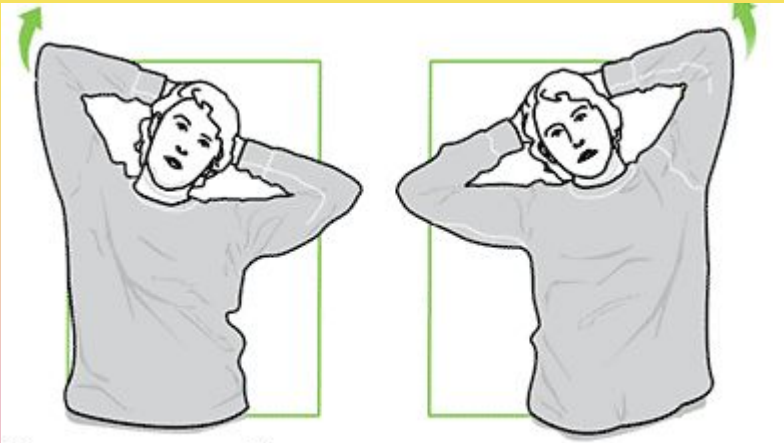


Наклон головы вперед-назад

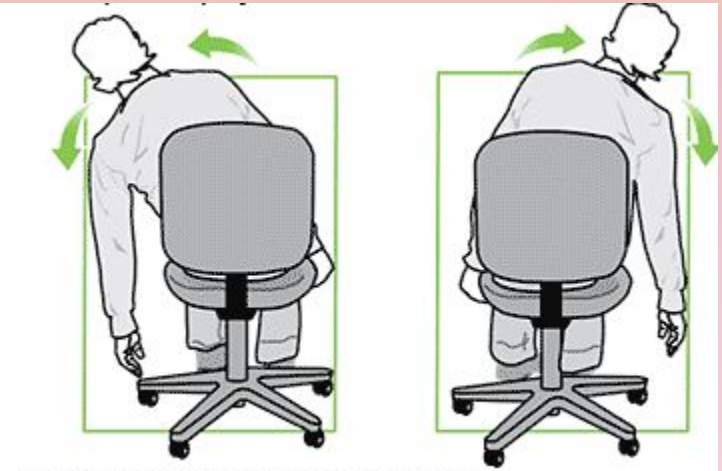
Упражнения для кистей рук



Упражнения для корпуса

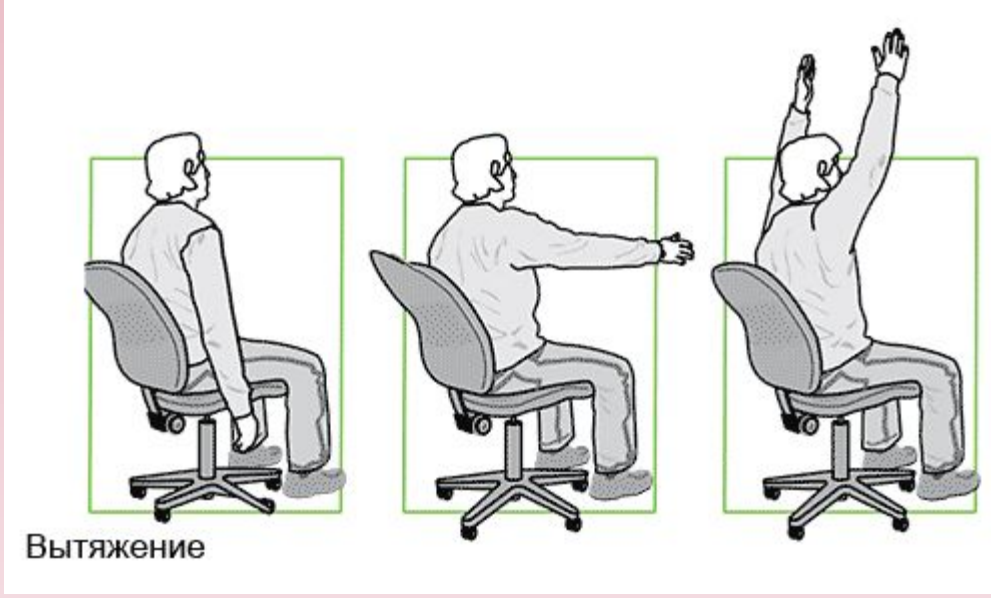


Наклон верхней части корпуса влево-вправо



Наклон корпуса влево-вправо

Упражнения для плечевого пояса



Вытяжение

Наклон корпуса вперед

Спасибо за внимание