


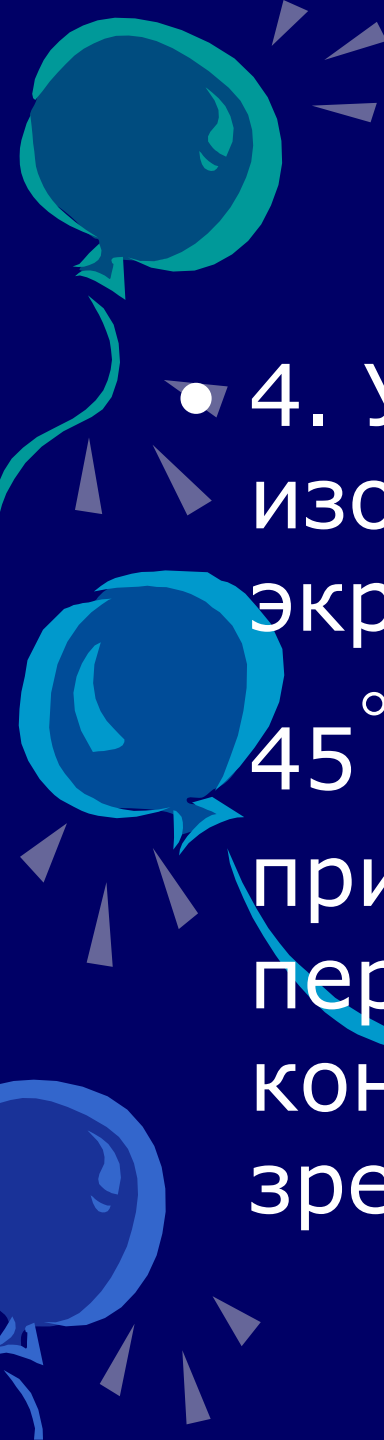


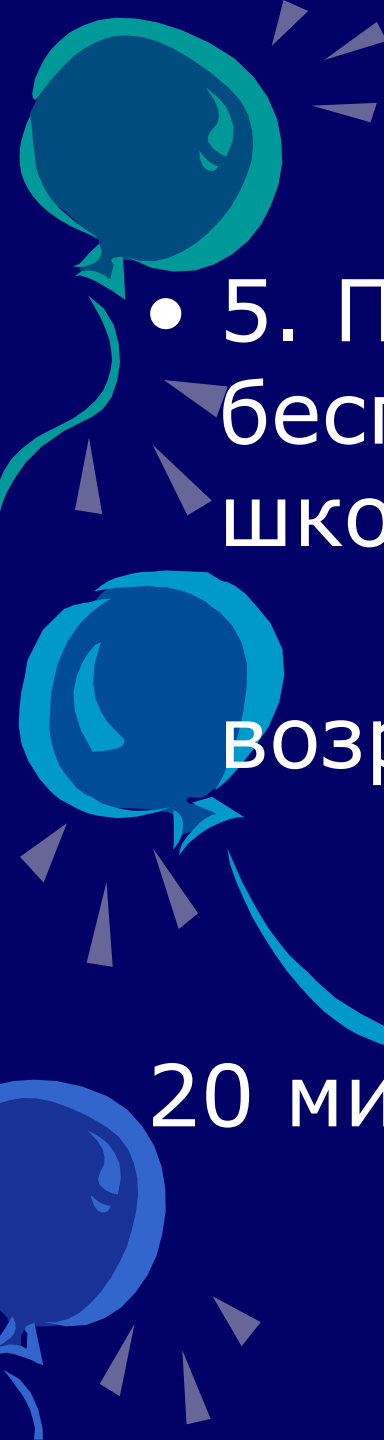
**Рекомендации для  
сохранения  
психического и  
физического  
здоровья.**

- 
- 1. Нужно убедиться, не сидит ли ребёнок ближе 60 см от монитора. Пропорционально диагонали экрана меняется и дистанция до стула с ребенком.

- 
- 2. В комнате должен гореть верхний свет.

- 
- 3. Центр экрана компьютера необходимо располагать перпендикулярно линии зрения.

- 
- 4. Угол рассматривания изображения информации на экране должен быть не меньше  $45^\circ$ . Иное расположение приводит к напряжению и переутомлению глаз и, в конце концов, к развитию патологии зрения.





- 5. Продолжительность непрерывной работы младших школьников на компьютере:

- а) для детей 6-летнего возраста — 10-12 мин;

- б) для 7—8-летних — 15 мин;

- в) для 9—10-летних — до 20 мин, не более 4-х раз в неделю.

- 
- 6. Каждый час, проведенный за компьютерными играми, нужно прерывать на 15 минут. Причем родители должны проследить, чтобы ребенок не смотрел в это время телевизор, а занимался чем-нибудь более креативным — например, рисовал, раскрашивал или читал.

- 
- 7. Дети, составляющие группу риска по зрению и имеющие хронические заболевания, должны работать на ПК не более 10 мин в день, не чаще 2-х раз в неделю, с обязательным проведением профилактических упражнений для снятия зрительного и общего утомления.