

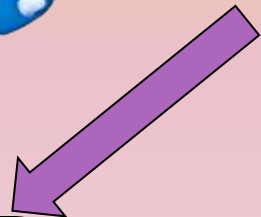




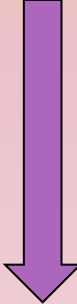
# Правила поведения при работе за компьютером



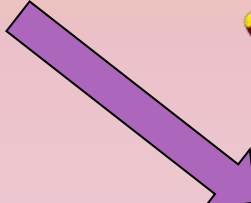
Мы используем  
*компьютер*  
для...



**Образования**  
(ищем новую  
информацию,  
оформляем сообщения  
и  
рефераты)



**Развлечение**  
(игры, фильмы,  
музыка)

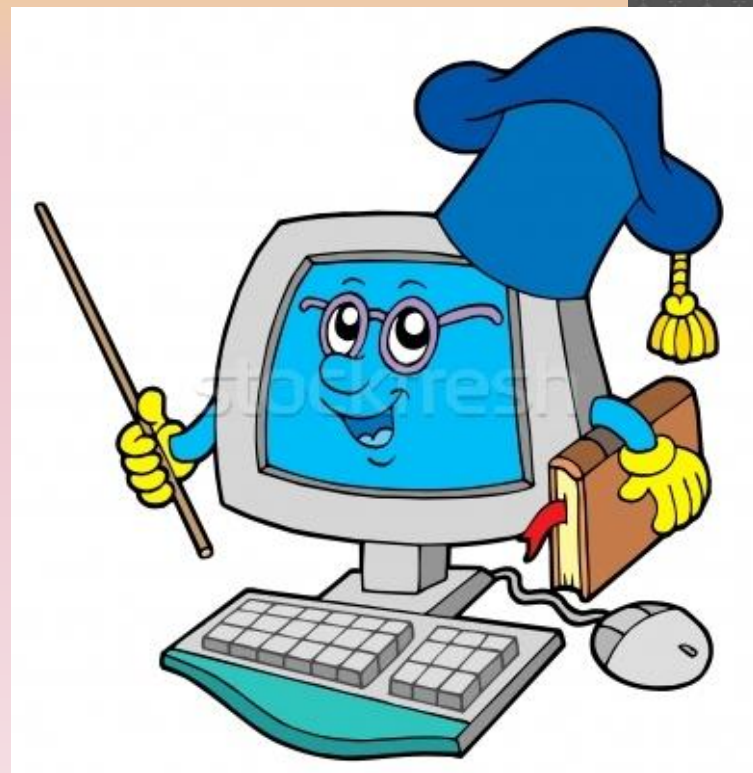


**Общение**  
(работа с  
электронной почтой,  
общение через соц.  
сети, скайп)



## *Правило 1*

Работать за компьютером  
нужно только при хорошем  
освещении.

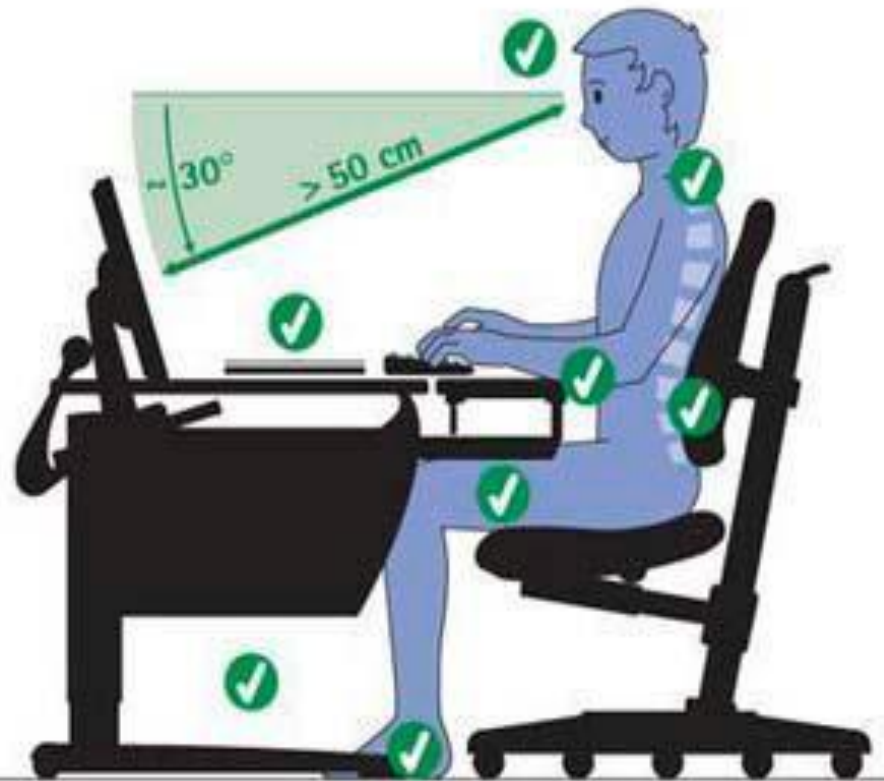
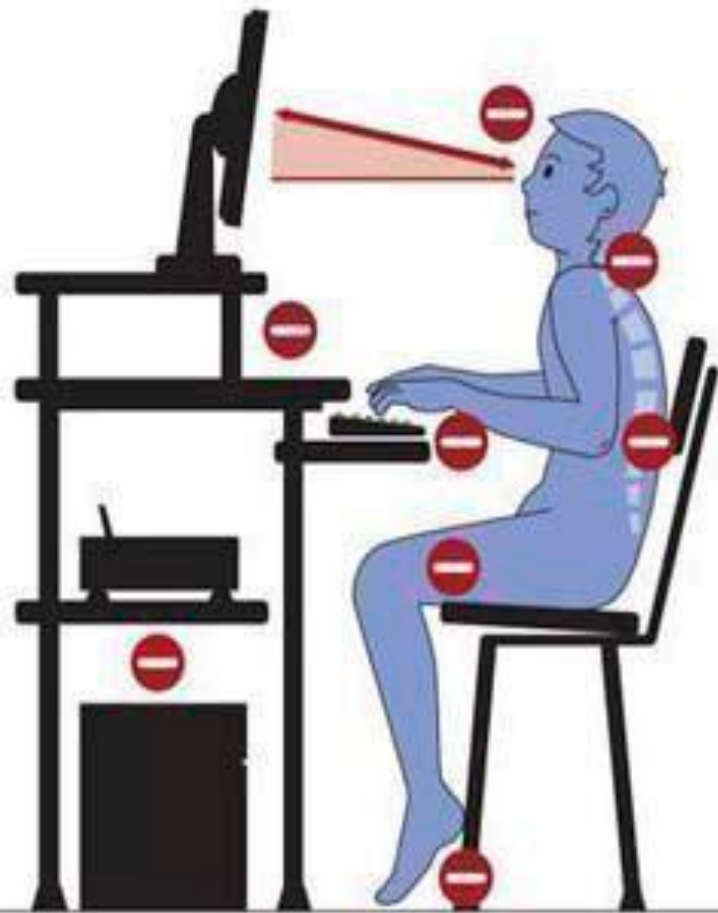


## Правило 2 и 3



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.



## Правило 4



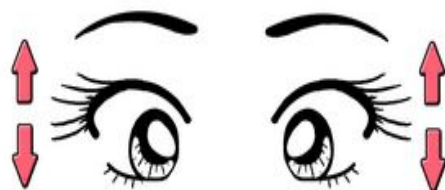
Без отдыха нельзя сидеть  
дольше 10-15 минут в день.



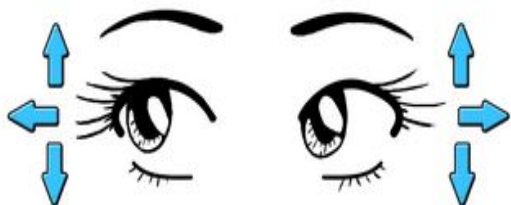
# Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



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



4. Вращаем по кругу туда и обр

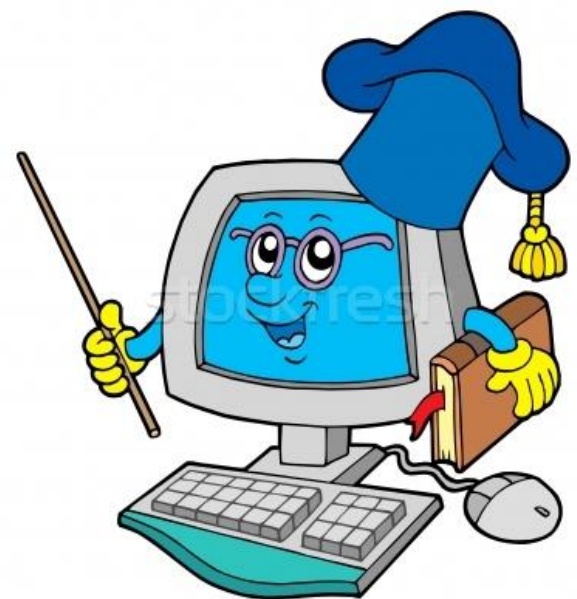


5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.

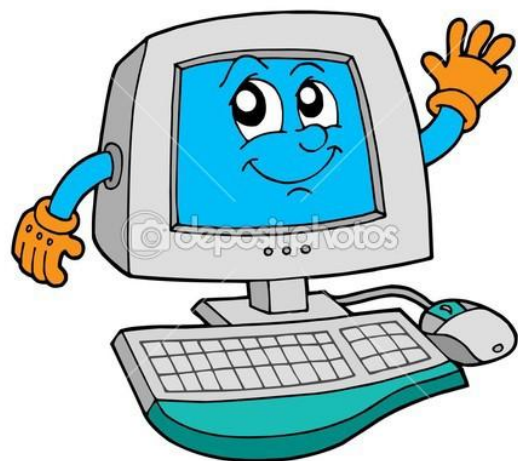
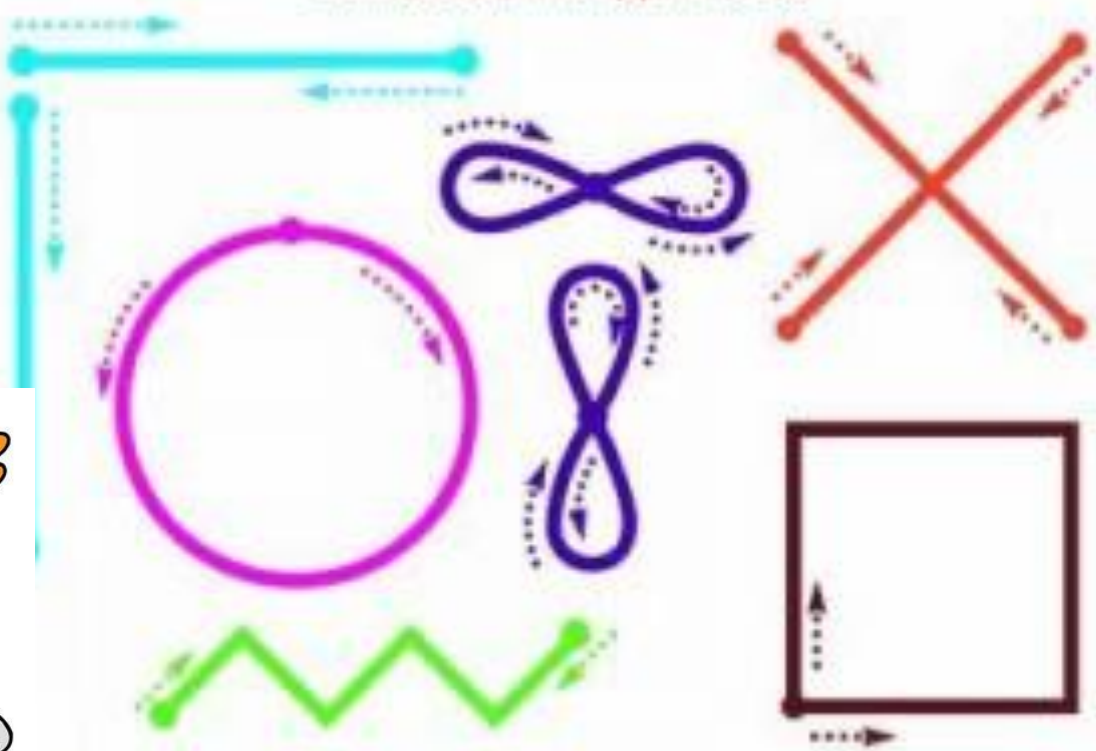


6. Откроем глаза, начнём зани

В.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ





## *Правило 5*

Работу с компьютером совмещай с физическими упражнениями и играми.



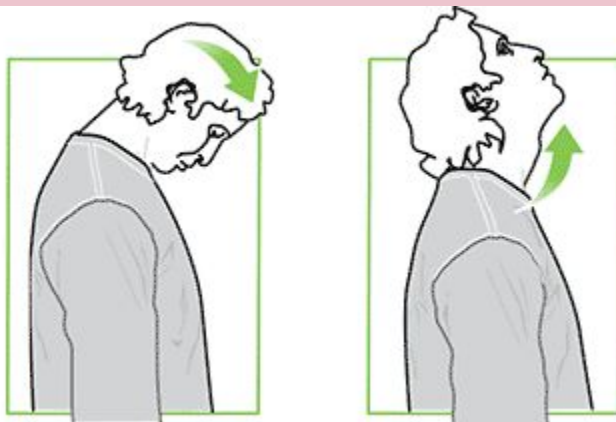
# Упражнения для головы и шеи



Наклон головы влево и вправо

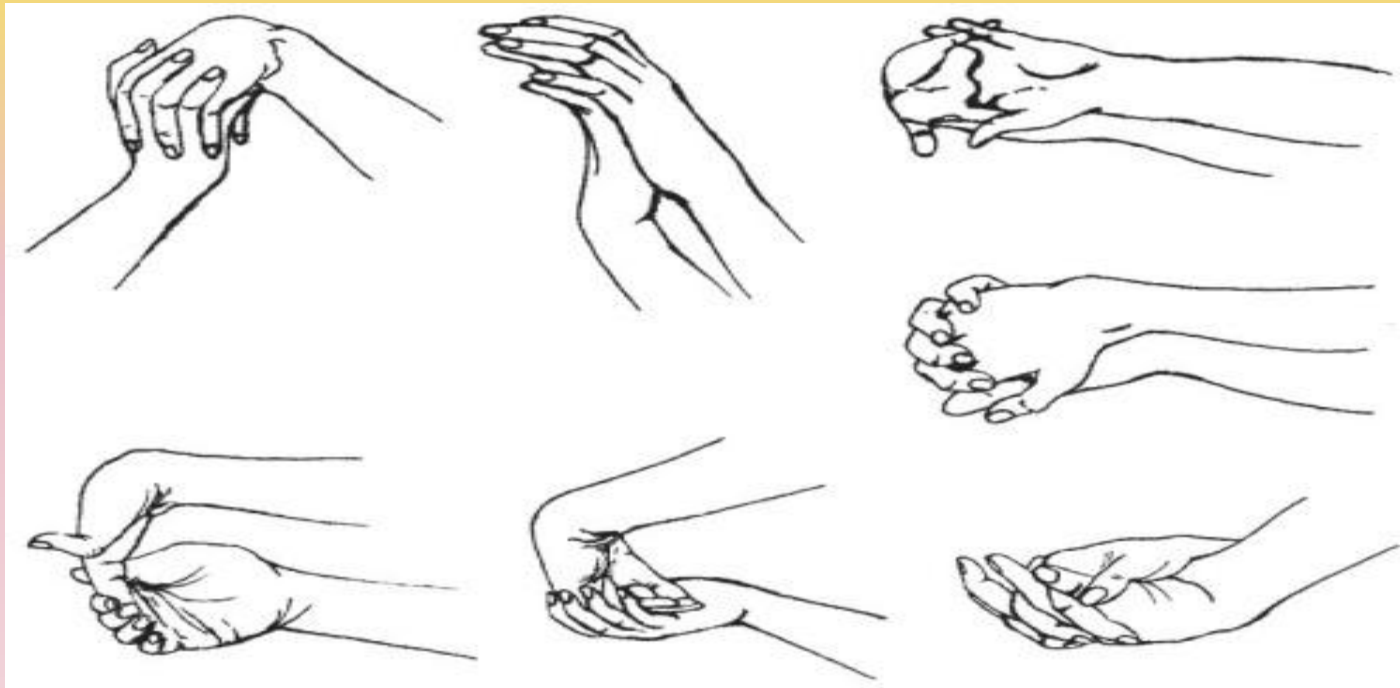


Поворот головы влево и вправо



Наклон головы вперед-назад

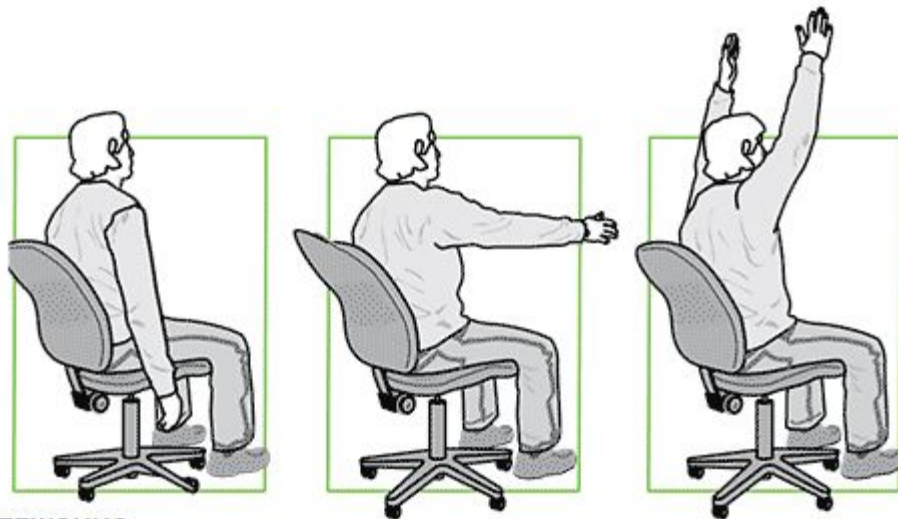
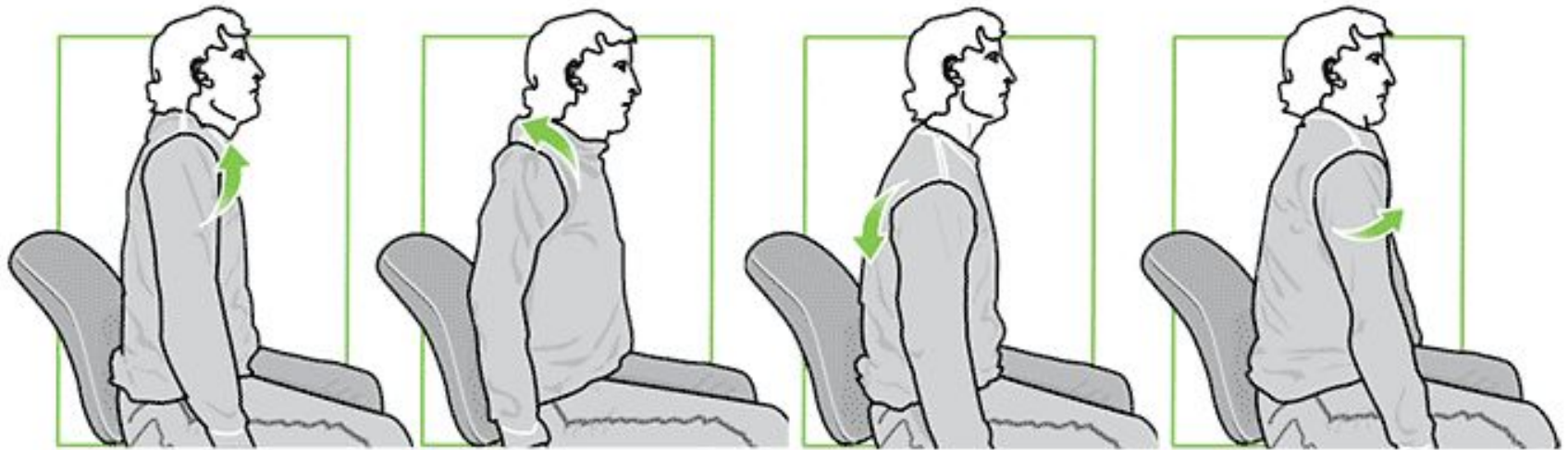
# ***Упражнения для кистей рук***



# Упражнения для корпуса



## Упражнения для плечевого пояса



Вытяжение

## Наклон корпуса вперед



Спасибо за внимание

