





Правила поведения при работе за компьютером



Мы используем
компьютер
для...

Образования
(ищем новую
информацию,
оформляем сообщения
и
рефераты)

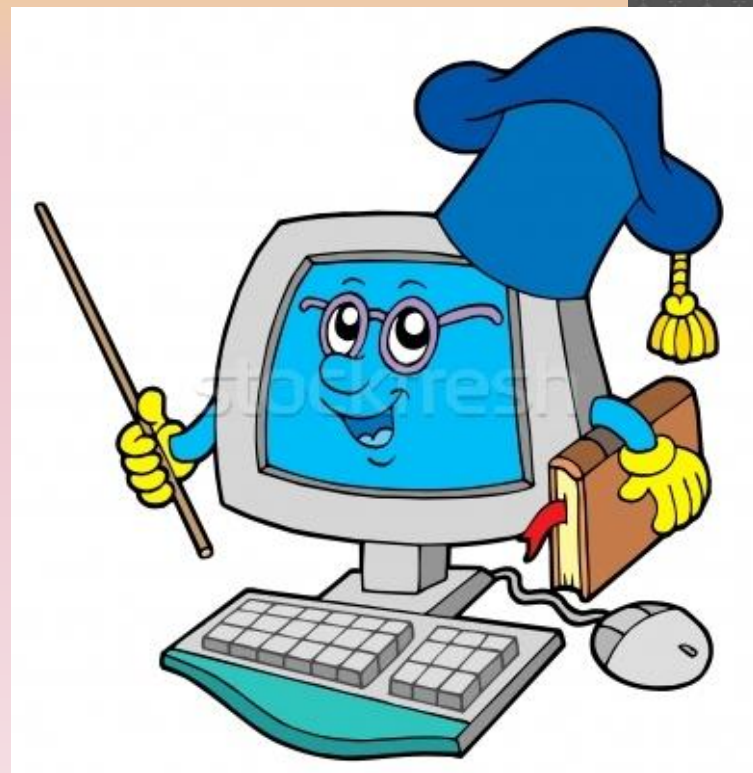
Развлечение
(игры, фильмы,
музыка)

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



Правило 1

Работать за компьютером
нужно только при хорошем
освещении.

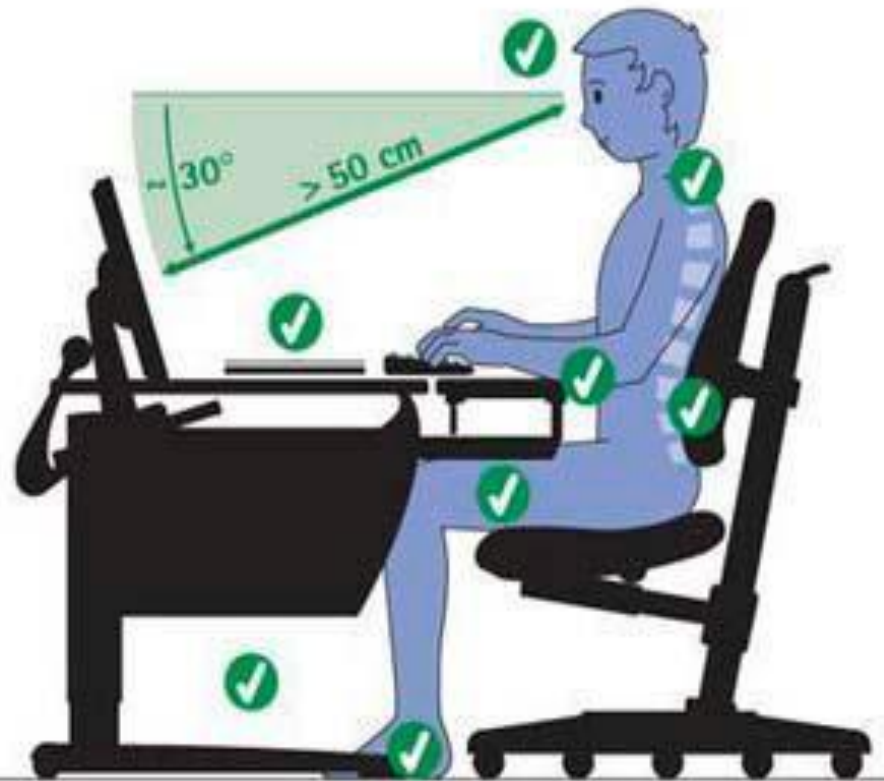
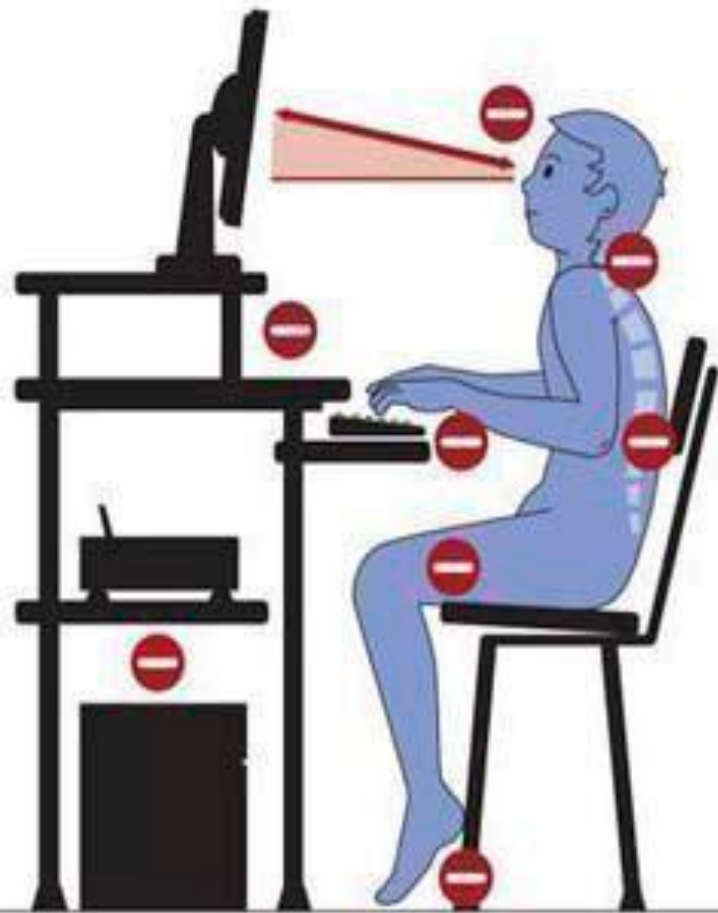


Правило 2 и 3



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



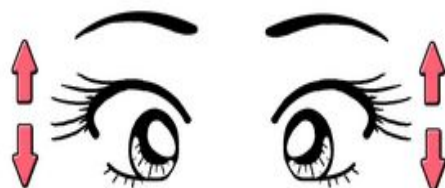
Без отдыха нельзя сидеть
дольше 10-15 минут в день.



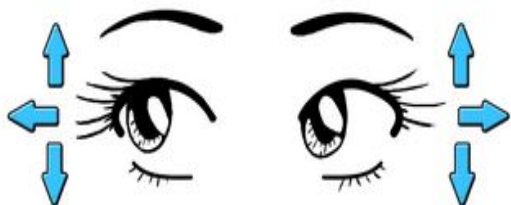
Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



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



4. Вращаем по кругу туда и обр

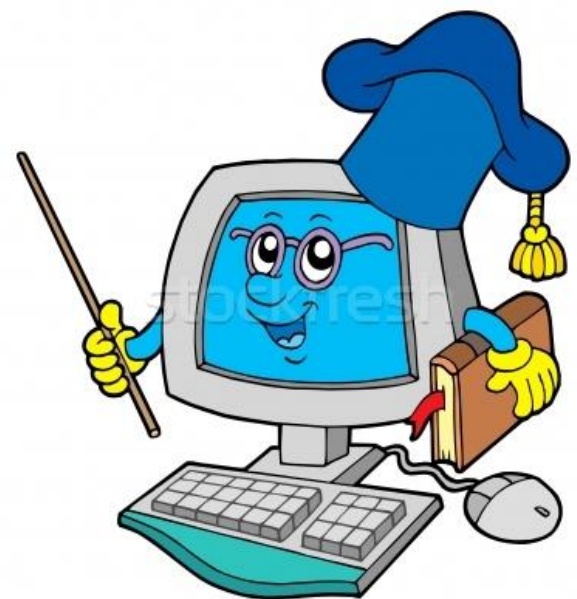


5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.

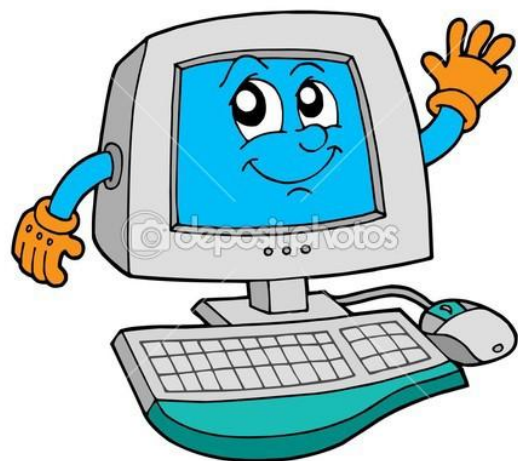
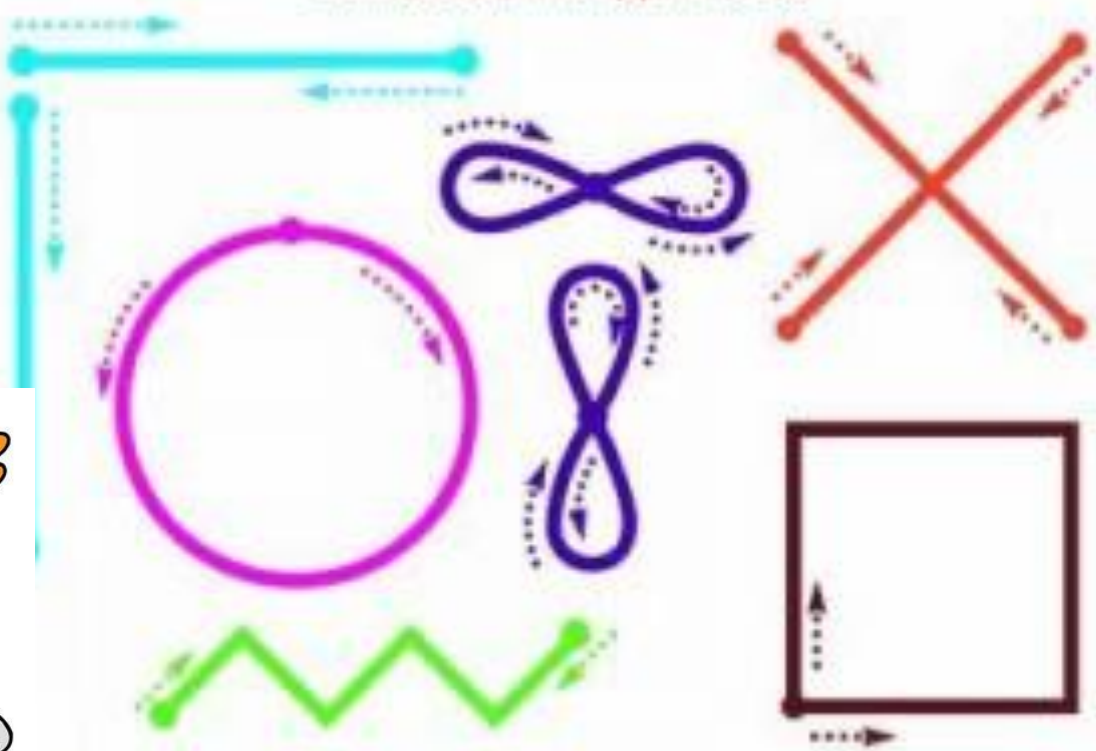


6. Откроем глаза, начнём зани

И.В.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ



Правило 5

Работу с компьютером совмещай с физическими упражнениями и играми.



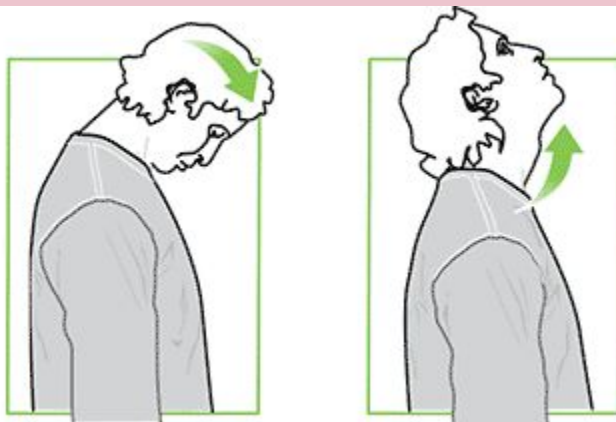
Упражнения для головы и шеи



Наклон головы влево и вправо

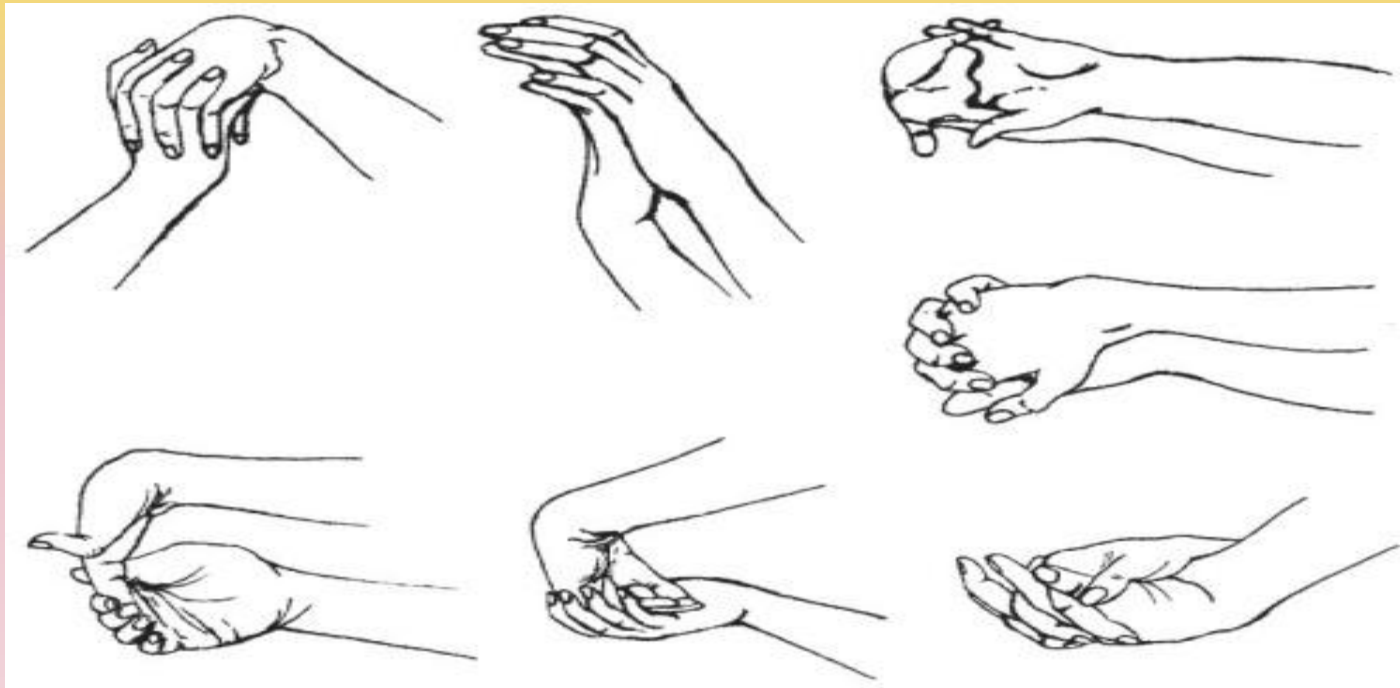


Поворот головы влево и вправо



Наклон головы вперед-назад

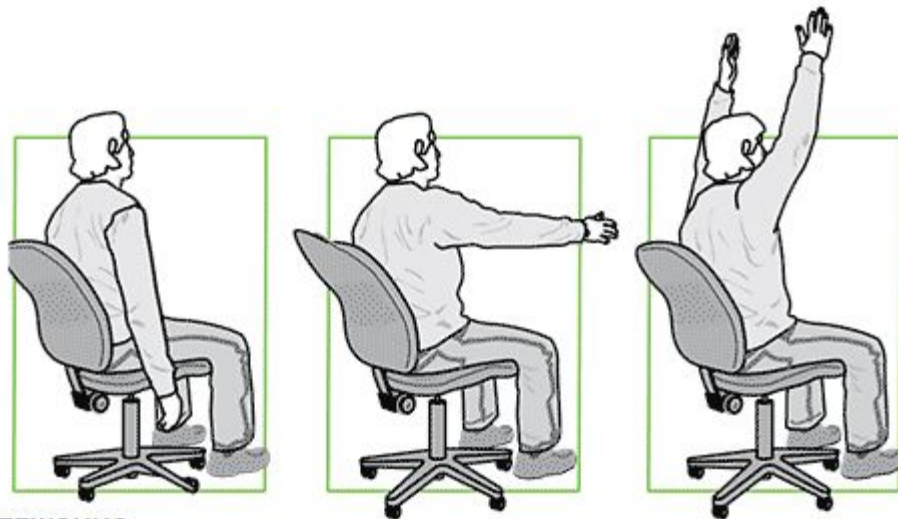
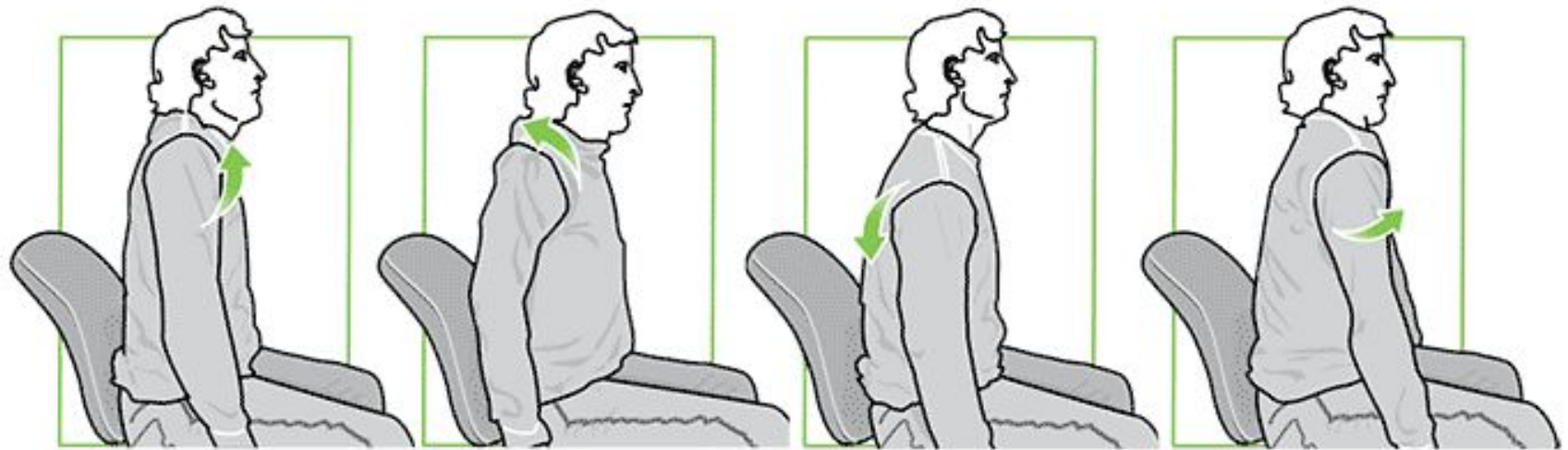
Упражнения для кистей рук



Упражнения для корпуса



Упражнения для плечевого пояса



Вытяжение

Наклон корпуса вперед



Спасибо за внимание

