

Памятка о правилах работы за компьютером детей школьного возраста

1. Соблюдайте режим работы за монитором компьютера:
дети 7-10 лет — 15 минут,
11-13 лет — 20 минут
14-15 лет — 25 минут
16-17 лет — 30 минут.
Проводите зарядку для глаз после занятий!
2. Занятия за компьютером должны проводиться не более 3 раз в неделю.
3. Помещение, в котором учащийся работает за компьютером, должно быть хорошо освещенным лампами дневного света, подающими рассеянно-отраженный свет.
4. Избегайте скопления пыли на экранах мониторов, для уборки используйте мягкие неворсистые ткани.
5. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см
6. В процессе работы следите за осанкой ребенка.
7. Не допускайте нахождения рядом с компьютером сосудов с жидкостью, предметов, излучающие электромагнитные волны. Руки должны быть сухими и чистыми.