

#ДистанционноеОбучение
#ЗдоровьеШкольника
#ЗОЖ

10 этапов формирования полезных привычек!

Памятка родителям

Более подробно с требованиями к работе за компьютером можно ознакомиться с помощью СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

Работа школьника за компьютером

- 01 Установите правильно экран монитора и постарайтесь предотвратить отсутствие бликов на экране. Необходимо принять меры по уменьшению отражений от монитора.
- 02 Убедитесь, что поза ребенка за компьютером прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см.
- 03 Проверьте, что ребенку удобно. Но это не значит, что ему надо подгибать ноги под себя или класть ногу на ногу, сутулиться. Этого делать НЕЛЬЗЯ! Сидеть за столом надо так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке. Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115-130 см рекомендуется высота стола – 54 см, высота сидения стула – 32 см. Для детей ростом выше 130 см – соответственно 60 и 36 см.
- 04 Убедитесь, что ребенок сидит на расстоянии не менее 50-70 см от монитора, но чем дальше, тем лучше. Стул ребенка должен быть обязательно с твердой спинкой.
- 05 Убедитесь, что верхняя часть монитора расположена на уровне глаз ребенка или чуть ниже. Расстояние между монитором и глазами должно быть 45-75 см.
- 06 Проверьте, что освещение падает с левой стороны. Свет не должен быть сильно ярким или тусклым, нельзя работать в темноте.
- 07 Объясните ребенку, что он не должен забывать моргать (каждые 3-5 секунд), при моргании глаз омывается слезной жидкостью и не пересыхает. Во время работы необходимо переводить взгляд на удаленный объект.
- 08 Напомните ребенку, что каждый час работы за компьютером ему необходимо делать перерыв на 15-20 минут.
- 09 Поговорите с ребенком о том, что сразу после работы за компьютером не надо смотреть телевизор или читать книгу. Лучше умыться холодной водой. Сидеть за компьютером перед сном не стоит.
- 10 Проветривайте каждый день помещение, вытирайте пыль с компьютера. Мы часто забываем чистить мышку и клавиатуру, но это необходимо делать. Чистота — залог здоровья!

