

# Правила пользования гаджетами

## **Безопасное использование гаджета:**

- *взгляд должен падать на экран сверху вниз;*
- *располагать экран устройства на 30-40 см от глаз;*
- *не смотреть мультфильмы или играть в положении лёжа;*
- *желательно не использовать планшет во время движения транспорта, так как глаза сильнее напрягаются и быстро устают;*
- *своевременно чистить экран.*

**НЕЛЬЗЯ!!!**

**Сидеть криво и на своих ногах.**

**Сядьте ровно, опираясь на спинку стула.**



Правила пользования мобильными телефонами в школе:

1. Телефон должен быть простым и функциональным (для разговора с родителями, а не для игр)
2. Телефон должен быть выключен на уроке
3. Планшетом лучше пользоваться дома, в школу приносить, согласовав с классным руководителем.



Актуальные для второго десятилетия 21-го века,  
нормы времени, которое можно сидеть за  
компьютером детям:

5 лет	1 час в день
6 лет	1 час 15 минут в день
7-9 лет	1,5 часа в день
10-12 лет	2 часа в день
13-14 лет	2,5 часа в день
15-16 лет	3 часа в день

**Делай перерыв через каждые 20 минут**

**Работай за  
компьютером  
не более  
20 минут.**



### Комплекс упражнений для глаз

1. Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо — налево, и вертикали: вверх — вниз.
2. Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.
3. Моргания. Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.
4. На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно  $45^\circ$  от вертикали) и, не

задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.

5. «Близко-далеко». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близко расположенный предмет, например, на оконную раму, а затем вдаль, например, на дерево.
6. Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем — против.
7. Сильно зажмурить глаза, а затем расслабить мышцы несколько раз.
8. Описываем взглядом плавно фигуры: горизонтальная восьмерка, вертикальная восьмерка, буквы.
9. Пальминг. Необходимо сесть перед столом так, чтобы спина была ровной. Локти положить на стол, ладонями закрыть глаза. Ладони складываются домиком. Длительность от 30 сек. Во время упражнения глаза должны находиться в полной темноте.

# НЕЛЬЗЯ!!!

Близко приближаться к монитору.

Придерживайтесь безопасного расстояния.



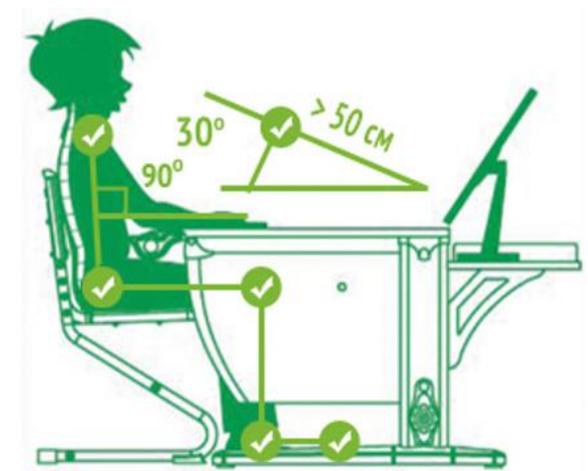
 MyShared

## Как правильно сидеть и работать за компьютером – 10 золотых правил:

1. Отрегулируйте стул таким образом, чтобы вы могли сидеть ровно, но комфортно. Ваша спина должна слегка опираться на спинку стула.
2. Чтобы избежать излишнего напряжения плеч, шеи и поясницы, поднимите сиденье стула таким образом, чтобы ваши локти были согнуты под углом в 90 градусов, а запястья комфортно лежали на столешнице.
3. Монитор и клавиатуру расположите прямо перед собой. При работе на клавиатуре, расположите ее так, чтобы клавиатура была прямо перед вами. При работе с цифрами, расположите клавиатуру так, чтобы панель цифр была перед вашей рабочей рукой. Ваш корпус

должен располагаться на расстоянии 20 см от клавиатуры.

4. Ваши локти должны быть согнуты и удобно расположены на подлокотниках кресла или же на столешнице.
5. Расположите компьютерную мышку таким образом, чтобы вы могли управлять ей, держа локоть согнутым и лежащим на подлокотнике кресла или столешнице. При этом ваше запястье должно быть расслаблено и направлено вперед. Для удобства вы можете подложить под него специальную эргономическую подушечку.
6. Расположите предметы на своем рабочем столе так, чтобы вы могли дотянуться до нужных вещей, не разгибая локтя. Вещи, которые вы не используете, рекомендуется убрать со стола.
7. Распрямите ноги и удобно поставьте их на твердую поверхность (пол или специальную подставку), но не располагайте их согнутыми под стулом.
8. Вытяните руку перед собой: если вы не можете дотянуться до верхнего края экрана кончиками пальцев, подвиньте его ближе к себе.
9. Верхняя часть экрана должна располагаться на уровне ваших глаз. Если вы носите очки, то наклоните экран примерно под тем же углом, под которым вы обычно читаете книгу в очках.
10. Каждый час поднимайтесь со своего рабочего места на несколько минут и делайте небольшую зарядку, чтобы расслабиться и растянуться.



## **Памятка о правилах работы за компьютером школьника**

1. Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет - 25 минут и 16-17 лет - 30 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!
2. В течение недели школьник может работать с компьютером не более трех раз.
3. Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
4. До включения компьютера протирать экран мягкой неворсистой тканью. Должна ежедневно проводиться влажная уборка, поэтому не рекомендуется размещать компьютеры в комнатах с коврами!

5. Основная нагрузка при работе за компьютером приходится на глаза. В качестве источников освещения рекомендуется применять люминесцентные лампы типа ЛБ. Совет домашним пользователям: постарайтесь, чтобы люстра в вашей рабочей комнате имела закрытые снизу светильники, так чтобы на экран монитора падал рассеянно-отраженный свет.

6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!

7. В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки.

8. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня! Их длительность не должна превышать 10 минут для детей 7-10 лет и 15 минут для более старших.

9. Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими упражнениями и играми.

10. Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы (сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м волны и т.д.)

#### Памятка

- Пользуйся планшетом или ноутбуком только сидя за столом!
- Не пользуйся гаджетами во время еды!
- Не пользуйся гаджетами перед сном!
- Делай перерыв и гимнастику для глаз!

- Удели время спорту и подвижным играм!
- Будь осторожен! В сети можно столкнуться с опасностями (нужно сообщить родителям)!
- Не забудь про обязанности по дому!

НЕЛЬЗЯ!!!

Долго работать на компьютере и перегружать свой организм.

Виртуальный мир никогда не заменит живое общение, спорт, природу



Ppt4WEB.ru