



Информация для родителей

ЗДОРОВЬЕ и компьютер

Доказано, что при правильном обращении компьютер не может принести вреда здоровью. Излучение, исходящее от телевизора, в 100 раз сильнее излучения от компьютерного монитора, так что просмотр видеофильмов на компьютерном экране более безвреден. Важно **помнить несколько правил** безопасности обращения с компьютером:

- Выбирайте безопасные для здоровья мониторы или установите защитный экран;
- Разместите монитор в углу комнаты, чтобы сзади и сбоку от него никто не находился, поскольку именно там уровень излучения гораздо выше, чем от экрана;
- Установите экран монитора так, чтобы на него не падали прямые солнечные лучи. Считается вредной и работа за компьютеров в темной комнате;
- Прерывайте работу за компьютером каждый час на 10 минут; сидите от экрана монитора на расстоянии вытянутой руки. Полезен зеленый коврик на уровне глаз за монитором, на который время от времени смотрите секунд по 10
- Не забудьте о пользе физических упражнений!

Дети и компьютер!!!

Применительно к детям следует дополнить **ПРАВИЛА РАБОТЫ** за компьютером:

- Стул, на котором сидит ребенок, не должен быть слишком высокий или слишком низкий
- Экран монитора должен располагаться на уровне глаз, но не ближе 70 см.
- Младшему дошкольнику находиться за компьютером желательно не более 2 часов в день, а дошкольнику не более 30 минут.



ОТДОХНЕМ ОТ КОМПЬЮТЕРА

Посидите с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица и откинувшись на спинку стула; кисти рук – на бёдрах.

Закройте глаза и выполните самомассаж надлобных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами круговые поглаживающие движения от носа.

Руки согнуты перед грудью, кисти плотно соединить, скрепить пальцы. Поверните кисти пальцами к груди, не разъединя ладони. Поверните кисти пальцев вперед.

Наклоните голову к груди и затем слегка склоните назад. Темп медленный! Посмотрите вдаль, перед собой в течении 2-3 с. Переведите взгляд на кончик носа и задержите на 3-5 с.

Медленно сделайте круговое движение головы в одну сторону, затем в другую. Выполните самомассаж затылочной части головы и шеи подушечками пальцев сверху вниз – наружу; поглаживаниями, круговыми движениями, растираниями.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ ПОСЛЕ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ (ВЫПОЛНЯЙТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ)

1. Закрывать глаза, не жмурясь. Вращать глазными яблоками по кругу – влево, вверх, вправо, вниз.
2. Глазами «рисовать» латинскую букву V: посмотреть вверх, влево, вниз, вверх, влево, вниз.
3. Сильно зажмуриться, закрыть глаза.
4. Тремя пальцами помассировать глазные яблоки (глаза закрыты).
5. Смотреть прямо перед собой.
6. Примерно 30с. быстро моргать, затем столько же смотреть не мигая.





Если устала спина

1. Стоя или сидя, поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз.
2. Стоя сделайте круговые движения тазом сначала в одну сторону, а затем в другую по 7-10 раз.
3. Сделайте 7-8 резких рывков тазом согнутыми в локтях руками.
4. Положите руки на пояс, ноги широко расставьте и попеременно сгибайте в коленях то правую, то левую ногу, перенося на неё центр тяжести.

Если устали глаза

1. Плотнo сомкните веки на 5с. Затем широко откройте их на такое же время, не морща при этом лоб. Повторите 3-4 раза.
2. Сосредоточьте взгляд на отдельном предмете, затем переведите его на кончик носа. Повторите 4-6 раз.
3. Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращайте 2 раза в одну, 2 раза в другую сторону. Повторите 3-4 раза.
4. Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены снова на кончик носа. Повторите 3-4 раза.

Упражнение рекомендуется выполнять в перерывах между работой, каждые 30 минут, а ребенку через 15!

Приучите себя и ваше чадо следить за своим здоровьем!!!

