

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПРАВИЛАХ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ШКОЛЬНИКА

⇒ 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!



⇒ Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть

⇒ хорошо освещена.

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

⇒ В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить

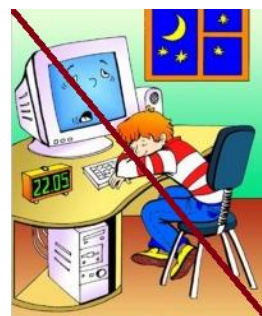
за соблюдением правильной осанки. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа.

⇒ Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть сутулившись.

⇒ Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими упражнениями и играми.

⇒ Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК

посторонние предметы (сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м



Гимнастика для глаз



➤ Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

➤ Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз. Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не

поворачивая головы. По 5 раз.

➤ "Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

➤ Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.

5. Безопасность ребёнка дома

Объясните ребёнку правила поведения «Когда ты один дома»

1. Открывать дверь можно только в присутствии родителей дома. Не доверяй незнакомым людям в униформе полиции, пожарного, врача и т.д.
2. Нельзя отвечать на телефонные звонки, номера которых тебе не известны.
3. Самостоятельно посещать сайты в Интернете, размещённые в рекламе, социальные сети, игровые платформы, сообщать данные о своей семье и себе.
4. Если возникает проблема, не теряйся и не расстраивайся: срочно звони маме, папе, доверенному лицу.
2. Не оставляй ключ от квартиры или дома в «надежном месте».
3. Не вешай ключ на шнурке себе на шею.

Объясните ребёнку правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами

Запрещается:

1. Бросать горящие спички, окурки в помещениях.
2. Небрежно, беспечно обращаться с огнём.
3. Оставлять открытыми двери печей, каминов.
4. Включать в одну розетку большое количество приборов потребителей тока.
5. Использовать неисправную аппаратуру и приборы.
6. Пользоваться повреждёнными розетками. Пользоваться электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из несгораемых материалов.
7. Пользоваться электрошнуром и проводами с нарушенной изоляцией.
8. Ковырять в розетке ни пальцем, ни другими предметами.
9. Самим чинить и разбирать электроприборы.



Разрешается:

1. Защищать дом от пожара.
2. В случае возникновения пожара вызвать пожарную охрану.
3. Использовать все имеющиеся средства для тушения пожара.
4. Подавать сигналы тревоги.
5. Встречать пожарных и сообщать им об очаге пожара.
6. Знать план эвакуации на случай пожара.
7. Кричать и звать на помощь взрослых.
8. Двигаться ползком или пригнувшись, если помещение сильно задымлено.

