











безопасная работа за компьютером

10 СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

-  **СОВЕТ 1** Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.
-  **СОВЕТ 2** Следует правильно организовать рабочее место.
*Мебель должна соответствовать росту ребенка.
Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.
Стул должен быть обязательно с твердой спинкой.
Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от монитора, но чем дальше, тем лучше.
Стол, на котором стоит монитор, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.*
-  **СОВЕТ 3** В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.
Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.
-  **СОВЕТ 4** До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.
-  **СОВЕТ 5** Установите программу-антивирус с самыми последними обновлениями антивирусной базы. Проверяйте все файлы, которые скачиваете из интернета.
Периодически полностью проверяйте свой компьютер.
-  **СОВЕТ 6** Поставьте недалеко от компьютера кактус: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.
-  **СОВЕТ 7** Почаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении желательно должен быть аквариум или другие емкости с водой.
-  **СОВЕТ 8** С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.
-  **СОВЕТ 9** Без ущерба для здоровья школьники могут работать за компьютером без перерыва не более 2 часов.
-  **СОВЕТ 10** После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.