

ПАМЯТКА О ПРАВИЛАХ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА.

Длительность непрерывных занятий для детей:

7-10 лет - 15 минут,

11-13 лет - 20 минут,

14-15 лет - 25 минут

16-17 лет - 30 минут.

В течение недели школьник может работать с компьютером не более трех раз.

Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

Необходимо следить за соблюдением правильной осанкой ребенка.

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

После 10-15 минут непрерывных занятий на ПК необходимо сделать перерыв для проведения физкультминутки и гимнастики для глаз.

Для учащихся младшего возраста допускается проведение компьютерных игр только в конце занятия длительностью не более 10 минут. Продолжительное сидение за компьютером может привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению самочувствия, утомлению глаз.

В целях безопасности следует следить за организацией рабочего места. Убрать со стола все лишние предметы. Нельзя работать за компьютером мокрыми руками.

Занятие в кружках с использованием ПК следует организовывать не раньше чем через 1 час после окончания учебных занятий в школе.

Для учащихся начальной школы занятия в кружках должны проводиться не чаще 2-х раз в неделю. Продолжительность одного занятия не более 1 часа.

ПАМЯТКА ДЛЯ ЮНОГО ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И ЕГО РОДИТЕЛЕЙ.

Работу на компьютере (как игры и общение в сети Интернет, так и выполнение домашних заданий) следует включить в режим дня и приучить ребенка ежедневно его исполнять.

Комната, где находится компьютер, должна быть хорошо освещена (желателен рассеянный отраженный свет) и проветрена.

Время работы ребенка за компьютером не должно превышать 1,5-2 часа.

Через каждые 20-30 минут необходимо делать перерыв.

Ребенку не следует работать на компьютере перед сном.

Необходимо контролировать выбор ребенком компьютерных игр, следить, чтобы они не причинили вред детской психике.

Объяснить ребенку, что при появлении ошибок и возникновении проблем следует сразу же обратиться за помощью к родителям.

В случае безответственного отношения ребенка к работе на компьютере или в Интернете необходимо ввести пароль, закрывающий его доступ к ПК без разрешения родителей.