**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**О ПРАВИЛАХ РАБОТЫ ШКОЛЬНИКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

1. Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быт хорошо освещена.
2. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!
3. В процессе работы за компьютером необходимо следить за соблюдением правильной осанки. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя есть во время работы за компьютером.
4. Работу с компьютером рекомендуется чередовать с физическими упражнениями и играми.
5. Запрещается работать на компьютере мокрыми руками.
6. Не забывайте о гимнастике для глаз!

**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.