

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ за КОМПЬЮТЕРОМ?

(листочка для детей и подростков)

- **Компьютер** – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
- **Виртуальный мир не развивает** никаких действительных навыков общения.
- **Ищите друзей**, определите свое место и цель в реальном мире.
- **Наполняйте жизнь** положительными событиями, поступками.
- **Выбирайте** игры в соответствии с возрастом, игры, имеющие смысловые задачи.
- **Научитесь** контролировать собственное время и время за компьютером: заводите будильник на определенное время, чтобы не потерять ощущение реального времени.
- **Помните!** Продолжительность занятия в развивающие компьютерные игры для детей не должны превышать 40 минут подряд.

## *Предупредим утомление!*

*Проведение комплексов упражнений для глаз, физкультурных минуток, физических упражнений предотвратит неблагоприятное воздействие компьютера на здоровье детей и подростков.*

- **Комплекс упражнений для глаз проводится в течение 1 минуты через каждые 30–45 мин.:**
  1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1- 6. Повторить 4-5 раз.
  2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1- 6. Повторить 4-5 раз.
  3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх прямо, вниз влево и в обратную сторону: вверх влево, вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1- 6. Повторить 4-5 раз.
  4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1- 6 прямо, после чего аналогичным образом вниз прямо, вправо прямо, влево прямо. Прodelать движения по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1- 6. Повторить 3-4 раза.
- **Физкультминутка способствует расширению кровеносных сосудов головного мозга, облегчает умственную деятельность, направлена на улучшение мозгового кровообращения:**
  1. И.п. – о.с. 1- руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад, 2 – локти вперед, 3-4 – руки расслабленно опущены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
  2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
  3. И.п. сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз Темп медленный.