



МБОУ
«Школа
№ 14»



Правила отдыха за компьютером

Летний отдых
в новом формате



Удобное место за компьютером

Место за компьютером нужно
организовать максимально удобно

- **Правильное освещение** – рассеянный свет умеренной яркости, лампа над монитором, свет из окна справа для левшей и слева для правшей, отсутствие бликов на экране монитора.
- **Расположение монитора** – на расстоянии вытянутой руки, верхний край монитора на уровне глаз, наклон слегка назад, чтобы нижний край монитора был ближе к тебе.
- **Правильный стул** – с вогнутой спинкой, с регулировкой наклона, регулируемые подлокотники, мягкое и упругое сидение.



С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ



Физкультминутки

Береги глаза!

Выполняй
расслабляющую
гимнастику
как можно чаще
при использовании
компьютера



С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ



Пальминг

Снимай усталость глаз с помощью ладоней рук

- **Правильное закрывание глаз руками** – сядь на стуле прямо, положи руки на колени, повернув ладонями вверх, затем положи правую ладонь на левую крест-накрест.
- **Прикладывание ладоней к лицу** – во время закрытия глаз руками переносица оказывается под пересечением ладоней, пальцы прижаты у лица, большие пальцы находятся на области висков.
- **Расслабление глаз** – ты сейчас не видишь света, но перед глазами все равно мелькают какие-то пятнышки. Для того, чтобы глаза хорошо отдохнули, нужно подождать, пока ты не станешь видеть совсем черную картинку.



С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ



Физкультминутки

Отдыхай
с компьютером
правильно!

Выполняй
расслабляющую
гимнастику
как можно чаще
при использовании
компьютера



Двигайся, играй, танцуй!



Смена видов деятельности

Отдыхай не только
за компьютером

Занимайся любимым хобби,
читай книги,
помогай дома по хозяйству





Отдыхай весело
и с пользой!

Заботься о здоровье!!!