



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

1. *Подготовьте комфортное рабочее место ребёнка:*
 - *правильное освещение, компьютер не должен располагаться напротив окна*
 - *специальную мебель (стол, стул с регулируемой высотой)*
 - *качественное оборудование и программное обеспечение*
 - *следите, чтобы комната проветривалась*
 - *ежедневно проводите влажную уборку с антистатиком*

2. *Проконтролируйте работу ребенка за компьютером:*
 - *Непрерывная длительность занятий за компьютером не должна превышать:
в 1 кл –10 мин, 2-5 кл –15 мин, 6-7 кл-20 мин, 8-9 кл- 25 мин, 10-11 кл- 30 мин, после этого необходимы обязательные перерывы, сопровождаемые гимнастическими упражнениями*
 - *Общая длительность занятий не должна превышать 45-90 мин*
 - *Сократите игровое время до минимума*
 - *Старайтесь исключить агрессивные компьютерные игры*

***Будьте внимательны к деятельности ребёнка
за компьютером!!!***