

Министерство просвещения выпустило рекомендации по безопасной работе за компьютером для школьников.

Первое, что нужно знать и ученику, и родителю: сколько времени ребенок может непрерывно сидеть за компом (по нормам СанПиН):

1-4 классы: 15 минут.

5-7 классы: 20 минут.

8-11 классы: 25 минут.

Второе - не забывайте про регулярные перерывы в занятиях.

Третье - делайте простую зарядку.

Четвертое - и, пожалуй, самое важное - это гимнастика для глаз:

Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до пяти. Повторять 4-5 раз.

Крепко зажмурить глаза и считать до 3.

Открыть глаза и посмотреть вдаль, считать до пяти.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6.

Каждое упражнение повторять по 4-5 раз.

Важно правильно организовать пространство. Рабочее место должно быть правильно освещено, свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампочки использовать нежелательно). Рабочий стол лучше расположить рядом с окном - естественное освещение важно для здоровья.

Оборудование не должно быть доступно домашним животным. Важен вес и размер экрана планшета. Оптимально - вес не больше 1,5 кг и размер не больше 20 см в длину. Технические средства, мониторы нужно расположить так, чтобы они были на расстоянии вытянутой руки. И на столе должно оставаться достаточно места и для письменной работы.

Проветривайте помещение, где занимается ребенок.

Создайте комфортную среду для занятий. Как минимум - выключите работающий телевизор.

RG.RU Специальный проект. Вызов года 2020

<https://rg.ru/2020/04/08/minprosveshcheniia-rekomendovalo-shkolnikam-delat-zariadku-dlia-glaz.html>