

# ОСТОРОЖНО, КОМПЬЮТЕР!



## Советы, чтобы уберечь здоровье:

1. Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом;
2. Для учащихся 2 - 6 классов непрерывная продолжительность занятий с компьютером не должна превышать 15 минут;
3. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника;
4. Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук;
5. Каждые полчаса делать гимнастику для глаз;
6. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.

## Зарядка для глаз:

- Быстро 10 раз зажмуриться, не разжимая век;
- Следом 10 раз интенсивно поморгать (желательно это проделывать как можно быстрее и как можно шире открывая глаза);
- Следом закрыть глаза и нарисовать ими восьмерку, сначала вертикальную, затем горизонтальную;
- Следом помассировать виски у края глаз круговыми движениями кончиков пальцев, но здесь есть маленький нюанс: пальцы правой руки необходимо двигать почасовой стрелке, а пальцы левой - против.