

**КОМПЬЮТЕР:
ДРУГ ИЛИ ВРАГ?**

РАБОЧЕЕ МЕСТО

- ◉ Удобная клавиатура
- ◉ Мышь под руку ребёнка
- ◉ Сертифицированный монитор, регулируемый во всех плоскостях и по высоте
- ◉ Освещение помещения + дополнительное боковое освещение

ЗАБОЛЕВАНИЯ

- ◉ Воспаление сухожилий запястья
- ◉ Заболевание поясничного отдела позвоночника
- ◉ Получение электромагнитного излучения
- ◉ Истощение системы зрения
- ◉ Нарушение психики
- ◉ Игромания

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Отрываться от работы и отходить от компьютера каждые 15-20 минут
- Правильная поза при работе за компьютером: высота стула должна соответствовать длине голени, максимальная глубина сиденья должна составлять $2/3$ длины бедра, локти должны быть расположены как можно ближе к телу, во время работы с клавиатурой кисти рук должны быть максимально распрямлены.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Полезно устроить на кресле валик между спинкой и поясницей.
- Нужно сидеть, откинувшись на спинку рабочего кресла, шея должна быть выпрямлена, а взгляд устремлен примерно на 5-7 сантиметров выше средней горизонтали экрана
- Нужно сидеть от монитора не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки
- Нужно чаще моргать, снимая напряжение с мышц глаз

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Если вам не безразлична судьба собственного ребенка - найдите ему интересные, но не агрессивные игры. Чем меньше насилия, тем лучше.
- Контролируйте время нахождения ребенка за компьютером, посещение разных сайтов в интернете