**Памятка о правилах работы за компьютером школьника**

1. Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет - 25 минут и 16-17 лет - 30 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!

2. В течение недели школьник может работать с компьютером не более трех раз.

3. Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

4. До включения компьютера протирать экран мягкой неворсистой тканью. Должна ежедневно проводиться влажная уборка, поэтому не рекомендуется размещать компьютеры в комнатах с коврами!

5. Основная нагрузка при работе за компьютером приходится на глаза. В качестве источников освещения рекомендуется применять люминесцентные лампы типа ЛБ. Совет домашним пользователям: постарайтесь, чтобы люстра в вашей рабочей комнате имела закрытые снизу светильники, так чтобы на экран монитора падал рассеянно-отраженный свет.

6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!

7. В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки.

8. Лучше работать на компьютере в первой половине дня! Их длительность не должна превышать 10 минут для детей 7-10 лет и 15 минут для более старших.

9. Работу с компьютером рекомендуется разнообразить физическими упражнениями и играми.

10. Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы (сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м волны и т.д.)