**Оқушылардың компьютермен жұмыс істеу ережесі туралы жадынама**

1. 7-10 жастағы балаларға арналған монитормен үздіксіз сабақтардың ұзақтығы 15 минутты, 11-13 жастағы балаларға - 20 минутты, 14-15 жастағы балаларға - 25 минутты және 16-17 жастағы балаларға - 30 минутты құрайды . Мұндай сабақтан кейін міндетті түрде көзге арналған гимнастиканы өткізу керек!

2. Бір апта ішінде оқушы компьютермен үш реттен артық жұмыс істеуге болмайды..

3. Оқушы компьютермен жұмыс істейтін бөлме жақсы жарықтандырылуы тиіс.

4. Компьютерді қосқанға дейін экранды жұмсақ матамен сүртіңіз. Күн сайын бөлмені ылғалды жинау керек, сондықтан компьютерлерді кілемдері бар бөлмелерге орналастыру ұсынылмайды!

5. Компьютермен жұмыс істеу кезіндегі негізгі жүктеме көзге келеді. Жарық көздері ретінде ЛБ типті люминесцентті шамдарды қолдану ұсынылады. Үй пайдаланушыларына кеңес: жұмыс бөлмесіндегі люстраның төменгі жағында жабық шамдар болуын және монитордың экранына шашыраңқы-шағылысқан жарық түсуін қадағалаңыз.

6. Баланың көзінен мониторға дейінгі қашықтық 60 см аспауы тиіс!

7. Компьютерде жұмыс істеу және ойын барысында дұрыс қалыптың сақталуын қадағалау қажет.

8. Күннің бірінші жартысында компьютермен жұмыс істеген дұрыс! Олардың ұзақтығы 7-10 жастағы балалар үшін 10 минуттан және үлкендер үшін 15 минуттан аспауы тиіс.

9. Компьютермен жұмыс істеуді әр-түрлі физикалық жаттығулар және ойындармен түрлендіру ұсынылады.

10. Компьютерде дымқыл қолмен жұмыс істеуге және ДК-де бөгде заттарды (сұйықтығы бар ыдыстар, Э/м толқындар мен т. б. сәуле шығаратын заттар) қоюға тыйым салынады .