



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ — БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ
И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

02

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
ДЕЛАТЬ
РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ
В ЗАНЯТИЯХ



03

**ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ
ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ**
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО
УТОМЛЕНИЯ



01

**БЕЗОПАСНАЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

1-4 классы: 15 минут
5-7 классы: 20 минут
8-11 классы: 25 минут
(согласно нормам СанПин)



04

**ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ГЛАЗ**

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

Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считая до 5.

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**

