



Памятка для родителей по использованию компьютера ребёнком

1. Ребёнок не должен играть в компьютерные игры перед сном.
2. Ребёнок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов.
3. Родители должны контролировать приобретение ребёнком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.
4. Если ребёнок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем общается.
5. Если ребёнок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтоб сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей.
6. Не усаживайте ребёнка за уроки сразу после общения с компьютером и не разрешайте смотреть телевизор: пусть хотя бы на четверть часа он выйдет на свежий воздух, а вы тем временем проветрите комнату.
7. Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменило живое общение ребёнка со сверстниками. Наоборот, пусть компьютер помогает этому - скажем, набрать и отпечатать пригласительные билеты на домашнее торжество, поздравительный адрес, генеалогическое дерево вашей семьи.
8. Работая с компьютером, через 30-40 минут делайте небольшие перерывы, во время которых полезно посмотреть на деревья, аквариумных рыбок.
9. Работа ребёнка за компьютером должна носить исследовательский характер. Используйте информационные технологии как средство познания и изучения мира, адаптации ребёнка к меняющимся условиям бытия.



Гимнастика за компьютером

• Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса

1. Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи.
2. Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 - пружинистые рывки назад согнутыми руками, на счет 3-4 - то же, но прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи.
3. Ноги врозь. На счет 1-4 - последовательные круговые движения руками назад; 5-8 - вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.
4. Руки вперед. На счет 1-2 - ладони вниз, 3-4 - ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.
5. На счет 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счет 2, расслабляя мышцы плеч, уронить и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз

• Комплекс упражнений для туловища и ног

1. На счет 1-2 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. На счет 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз.
2. Ноги врозь, руки за голову. На счет 1- резкий поворот налево, на счет 2 - направо. Повторить 6-8 раз.
3. Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 -2 -наклон туловища налево, 3-4 - направо. Повторить 6-8 раз.
4. Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 -прогнуться назад, 3-4 - наклониться вперед. Повторить 4-6 раз.
5. Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1-2 -резкий поворот направо, 3-4 -налево. Повторить 4-6 раз.

• Глазная гимнастика у компьютера

1. Сядьте на стул, закройте глаза, расслабьте мышцы лица, свободно, без напряжения откиньтесь на спинку стула, положите руки на будра (10-15 секунд).
2. Продолжая держать глаза закрытыми, выполните пальцами легкие круговые поглаживающие движения надбровных дуг и нижней части глазниц от носа к вискам (20-30 секунд). Затем посидите с закрытыми глазами еще 10-15 секунд.
3. Откройте глаза и посмотрите вдаль перед собой (2-3 секунды). Переведите взгляд на кончик носа (3-5 секунд). Повторить 6-8 раз.