

## **КАК УМЕНЬШИТЬ НЕПРИЯТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДОЛГОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?**

Существуют множество познавательных, развивающих игр. Виртуальная реальность при умелом использовании является полем для развития, познания и совершенствования человека. Это требование реальности. Но все хорошо в меру. Компьютер не должен заменять другие способы познания, развития и общения. Существует несколько простых правил использования компьютерной техники.

- **Освещение при работе с компьютером** должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант - **приглушенный рассеянный свет**.
- Поставьте стол так, **чтобы окно не оказалось перед вами**. Если это неизбежно, купите плотные шторы или жалюзи, которые отсекут свет. Если окно сбоку, решение то же - шторы, жалюзи.
- **Экран монитора должен быть абсолютно чистым**; если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо, ни в коем случае не наискосок.
- **Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз**. Это разгрузит те группы глазных мышц, которые напряжены при обычном направлении взгляда - вниз или вперед. **Держите голову прямо, без наклона**

вперед. Периодически на несколько секунд закрывайте веки, дайте мышцам глаз отдохнуть и расслабиться.

- **Экран монитора должен быть удален от глаз минимум на 50-60 сантиметров**. Если на таком расстоянии вы плохо видите изображение, выберите для работы шрифт большего размера. Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы «вблизи» и «для дали».
- **Составьте график работы** вашего ребенка за компьютером. Оговорите количество времени, которое он может проводить за компьютером
- **Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно**.
- Не забывайте, **что родители - образец для подражания**, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

## **ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ И ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ**

