Здоровьесбережение при работе за компьютером

*«Здоровье – это не подарок,*

*который человек получает один рази на всю жизнь,*

*а результат сознательного поведения каждого человека*

*и всех в обществе».*

**Здоровье** – бесценное **достояние** не только каждого человека, но и всего общества. Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. Сегодня, когда мы оказались в новой для всех нас ситуации - ситуации дистанционного обучения детей, создания комфортных здоровьесберегающих условий ложится на плечи родителей. Во время дистанционно обучения ребенку приходится подолгу сидеть у компьютера. Для того, чтобы **работа** на **компьютере** как можно меньше влияла на здоровье человека, необходимо соблюдать эргономические требования **при** **работе** за ПК.

**Памятка для родителей  
Компьютер без вреда для здоровья**

* Поставьте системный блок подальше: в угол, под стол, за защитный экран.
* Приобретите современную модель монитора с минимальным излучением, а также специальное кресло.
* Монитор должен быть расположен так, чтобы его середина находилась чуть ниже уровня глаз, чтобы не уставала шея.
* Расстояние до экрана должно быть не менее 60-70 сантиметров, а его центр должен располагаться чуть ниже уровня глаз.
* Хотя монитор сам светится, на рабочем столе должна быть включена лампа мощностью не более 60 Вт.
* Детям до 9 лет рекомендовано работа не более 1 часа, 10-15 лет не более 1,5 – 2 часа. В работе надо делать перерыв каждые 15-20 минут.
* Во время перерывов лучше встать, подвигаться, а также сделать разминочную гимнастику для глаз: посмотреть поочередно на ближние и отдаленные предметы.
* Позаботьтесь разъяснить ребенку, как будет устроен доступ к компьютеру, введите пароли на вход и на доступ к отдельным папкам, интернету.

