

безопасная работа за компьютером

10 СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



СОВЕТ 1 Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.



СОВЕТ 2 Следует правильно организовать рабочее место.
*Мебель должна соответствовать росту ребенка.
Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.
Стул должен быть обязательно с твердой спинкой.
Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от монитора, но чем дальше, тем лучше.
Стол, на котором стоит монитор, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.*



СОВЕТ 3 В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.
Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.



СОВЕТ 4 До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.



СОВЕТ 5 Установите программу-антивирус с самыми последними обновлениями антивирусной базы. Проверяйте все файлы, которые скачиваете из интернета.
Периодически полностью проверяйте свой компьютер.



СОВЕТ 6 Поставьте недалеко от компьютера кактус: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.



СОВЕТ 7 Почаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении желательно должен быть аквариум или другие емкости с водой.



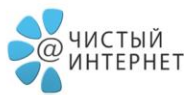
СОВЕТ 8 С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.



СОВЕТ 9 Без ущерба для здоровья школьники могут работать за компьютером без перерыва не более 2 часов.



СОВЕТ 10 После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.



ГОД
БЕЗОПАСНОГО
ИНТЕРНЕТА
В РОССИИ