

А еще помогут сохранить зрение несколько простых советов

1. Оптимальная продолжительность непрерывных занятий за компьютером составляет:
 - ✓ для детей 5-6 лет - 10-15 мин
 - ✓ для детей 7-12 лет - 20 мин
 - ✓ для ребят старше — не более 60 мин.
2. Делай перерывы в работе с телефоном. Каждые 20 минут отрывайся от экрана и смотри вперед на расстояние 5-6 метров в течение 20 секунд. Это поможет отдохнуть глазам.
3. Не работай за компьютером и не пользуйся телефоном в положении лёжа, ведь это сильный удар по зрению.
4. Не работай за компьютером и в телефоне в темноте.
5. Не сиди за компьютером дольше 1,5 – 2 часов в день.
6. Не устанавливай яркость экрана на максимум. Не пользуйся без лишней необходимости компьютером и телефоном перед сном.
7. Старайся пить больше воды во время работы за компьютером. Это полезно для всего организма в целом и для суставов, которые находятся в скованном положении.



*Не нужно отказываться от компьютера,
телефона или планшета, их просто нужно
разумно использовать!*



МБОУ Родниковская СОШ

БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ СМОЛОДУ!!!



**рекомендации по цифровой гигиене
для обучающихся и их родителей**

с. Родники

Коротко о главном

Все мы без сомнения знаем, что злоупотребление современными гаджетами негативно влияет на наше здоровье: ухудшается зрение, возникают проблемы с позвоночником и многое другое. А чтобы сохранить и укрепить здоровье можно и нужно в перерыве выполнять веселые и полезные упражнения! Важно помнить, что упражнения принесут пользу, если их выполнять в доброжелательной обстановке!!!

Упражнение "Часы"



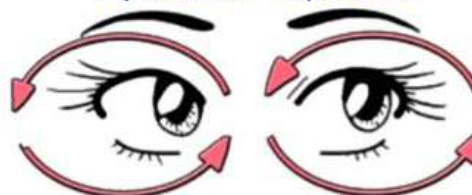
Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так:
тик-так, тик-так,
Налево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.

Упражнение "Отдыхалочка"



Мы играли, рисовали
Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть - чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

Упражнение "Переменка"



Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро – быстро поморгаем
И немножечко потрем.
Посмотри на кончик носа
И в «межбровье» посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.

Упражнение "Крылышки"



Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.
А сейчас расслабились
На места отправились.

А еще в перерыве в работе с гаджетом можно весело провести время с братьями, сестрами, родителями и друзьями, играя в сказку. Такие сказки-упражнения улучшают зрительно-моторную координацию, ориентировку как в пространстве, так и в собственном теле, активизируют мыслительную деятельность, способствуют развитию межполушарных связей, развивают как общую, так и мелкую моторику пальцев рук. Давайте попробуем!

ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ПРЕДЛАГАЕТСЯ СКАЗКА «ДВЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

(способ организации – сидя за столом)
Жили-были две веселые обезьянки (Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот). Обезьянки очень любили кончить рожу (Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз). И показывать языки друг другу язык (Вытянуть язык, спрятать его). Однажды они увидели на высокой пальме (Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны), большой и спелый кокос (Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести). Обезьянки наперегонки побежали к пальме (Левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук). Они стали смотреть на пальму, какая она высокая (Упражнение для глаз «Вверх-вниз»). Затем обезьянки полезли на пальму (Руки поставить перед лицом, ладонями от себя. Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук). Они сорвали большой и спелый кокос (Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести). Обезьянки очень обрадовались и затанцевали (Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз).



