



## Памятка “Компьютер и здоровье”

1. Помни, что, когда ты долго сидишь за компьютером, твои глаза сильно устают и им требуется зарядка:

- Ты можешь чередовать взгляд, поочередно смотри то на отдаленный предмет, то на находящийся близко.
- Попробуй в воздухе нарисовать симметричные предметы: знак бесконечности, елку, сердечко, бабочку и другое.
- Закрой и сильно сожми глаза и резко их открой.

2. Помни, что твой позвоночник испытывает нагрузку и напряжение, и ему требуется разминка:

- Ты можешь встать с кресла, подойти к стене и выпрямить спину вдоль стены, постоять так несколько минут.
- Сделать наклоны спины в разные стороны, поворачивай голову плавными круговыми движениями.
- Сидя на стуле, ты можешь за спиной соединить руки в замок и потянуть мышцы спины.

3. Помни, что монитор компьютера излучает электромагнитное поле, которое оказывает влияние на весь твой организм:

- Чередуй пребывание за компьютером с другими делами вдали от компьютера.
- Посидев за компьютером 20 минут отвлекись и перейди в другую комнату, чтобы попить воды или посмотреть в окно.

4. Помни, что прежде чем садиться за компьютер, ты должен выполнить уроки:

- Вспомни поговорку: “Сделал **ВАЖНОЕ** дело – гуляй смело!”
- Сделанные уроки – хорошие отношения с родителями и учителями!
- Сделанные уроки – больше времени на отдых и сон!

### Полезные ссылки профилактических интернет-ресурсов:

1. Центр безопасного интернета в России.  
Адрес сайта: [www.saferunet.ru](http://www.saferunet.ru)
2. Интерактивный портал, посвященный защите персональных данных.  
Адрес сайта: [www.персональныеданные.дети](http://www.персональныеданные.дети)
3. Я родитель. Сайт для родителей и детей.  
Адрес сайта: [www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)
4. Проект Фонда развития интернета по созданию безопасного содержимого в сети «Дети онлайн»  
Адрес сайта: [www.detionline.com](http://www.detionline.com)
5. Gerda Bot - Мониторинг детей в социальных сетях.  
Адрес сайта: [www.gerdabot.ru](http://www.gerdabot.ru)

