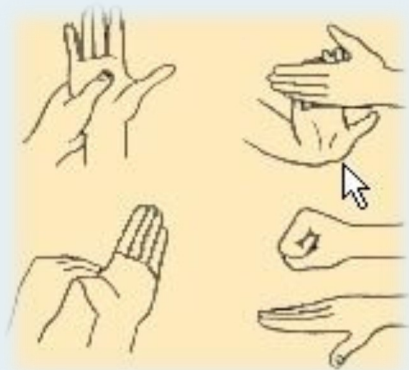


Упражнения для рук.

1. Встряхните руки.
2. Сжимайте пальцы в кулаки (10 раз)
3. Вращайте кулаки вокруг своей оси.
4. Надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу.



Общие рекомендации по сохранению здоровья при работе за компьютером

1. Постарайтесь сделать так, чтобы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас.
2. В Интернете: не ждите долго загрузки страницы, посмотрите в это время другую, постарайтесь пользоваться качественным доступом.
3. Как можно чаще прерывайте работу или игру, по возможности проводите больше времени на улице. Вы должны добиться, чтобы работа за компьютером была для вас комфортной и не вызывала раздражения.



Безопасная работа младшего школьника за компьютером



Общие рекомендации по сохранению здоровья при работе за компьютером

1. Правильная организация рабочего места.

2. Правильное освещение

3. Кисти рук держите в естественном, прямом положении, чтобы печатать было удобнее.

4. Не сутультесь. Не прогибайте позвоночник в нижней его части назад. Не сидите, положив ногу на ногу. Не скрещивайте ступни.

5. Найдите такое положение головы, при котором шея устает меньше всего.

6. Регулярное глубокое дыхание и релаксация .

7. Проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание.



Специальные упражнения для суставов и позвоночника

1. Вращение плечами

2. Скручивание спины

3. Пожимание плечами

4. Сведения лопаток

5. Наклоны в стороны

6. Выгибание позвоночника

7. Наклоны вперед



Специальные упражнения для глаз

1. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе и частое моргание глазами.

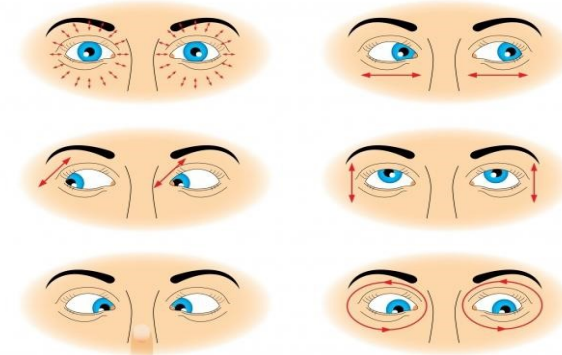
2. Движение глаз по диагонали

3. Сведение глаз к носу.

4. Горизонтальные движения глаз: направо – налево.

5. Движение глазными яблоками вертикально вверх-вниз.

6. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.



Пояснительная подпись под рисунком