

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДОМА: КОМФОРТНО И ПРОСТО



Проветривайте помещение, где занимается ребенок

Разместите рабочий стол рядом с окном. Естественный свет важен для здоровья

Предусмотрите достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером

Обеспечьте дистанцию между ребенком и техническими средствами. Оптимальным будет расстояние вытянутой руки

Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 20-40 минут

Обеспечьте правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху. Не рекомендуется использовать люминисцентные лампочки

Спина должна быть ровной!

Оборудование не должно быть доступно домашним животным



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Повторять 4-5 раз

- 1 Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5
- 2 Крепко зажмурить глаза и досчитать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считая до 5
- 3 Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6

ВАЖНО!

- Создайте комфортную среду во время уроков. Например, выключите телевизор, иначе он будет мешать занятиям
- Наблюдайте за работой ребенка на компьютере
- Делайте гимнастику для глаз вместе с ребенком
- Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером