

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДОМА: КОМФОРТНО И ПРОСТО



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