



# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ  
И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



## 04

### ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

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

**Каждое упражнение  
повторять по 4 – 5 раз**

## 01

### БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1-4 классы: 15 минут  
5-7 классы: 20 минут  
8-11 классы: 25 минут  
(согласно нормам СанПин)



## 02

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ  
ДЕЛАТЬ  
РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ  
В ЗАНЯТИЯХ**



## 03

**ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ  
ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО  
УТОМЛЕНИЯ**

