ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
О ПРАВИЛАХ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ШКОЛЬНИКА

1.Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет – 25 минут и 16-17 лет - 30 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!

2 Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

3 Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!

4. В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть ссутулившись.

5. Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими упражнениями и играми.

6. Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы (сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м

Гимнастика для глаз

Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз.

Повторить 2 раза подряд.

Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем.
Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз
Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.
"Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.
Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.

Правила поведения, когда ты один дома

1. Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
2. Не оставляй ключ от квартиры или дома в «надежном месте».
3. Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
4. Если ты потерял ключ – немедленно сообщи об этом родителям.

Правила
пожарной безопасности и обращения с электроприборами

Запрещается:

1. Бросать горящие спички в помещениях.
2. Небрежно, беспечно обращаться с огнём.
3. Выбрасывать горящую золу вблизи строений.
4. Оставлять открытыми двери печей, каминов.
5. Включать в одну розетку большое количество приборов потребителей тока.
6. Использовать неисправную аппаратуру и приборы.
7. Пользоваться повреждёнными розетками. Пользоваться электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из несгораемых материалов.

8. Пользоваться электрошнурами и проводами с нарушенной изоляцией.
9. Оставлять без присмотра топящиеся печи.
10.Ковырять в розетке ни пальцем, ни другими предметами.
11.Самим чинить и разбирать электроприборы.

Разрешается:

1. Защищать дом от пожара.
2. В случае возникновения пожара вызвать пожарную охрану.
3. Использовать все имеющиеся средства для тушения пожара.
4. Подавать сигналы тревоги.
5. Встречать пожарных и сообщать им об очаге пожара.
6. Знать план эвакуации на случай пожара.
7. Кричать и звать на помощь взрослых.
8. Двигаться ползком или пригнувшись, если помещение сильно задымлено.
9. Вынести из горящего помещения людей, детей.
10.Набросить покрывало на пострадавшего.