

ПАМЯТКА по мерам безопасности в период вашего отсутствия дома.

- 1.Предупредите ребенка о том, куда и на какое время уходите. Уберите все лекарства и опасные вещества в недоступное для детей место. Спрячьте подальше острые, колющие и режущие предметы. Проверьте, чтобы были закрыты окна и балконные двери.
- 2.Выключите воду, а также все бытовые электроприборы и предупредите ребенка, чтобы он их не включал. Перекройте доступ газа к плитам.
- 3.Единый номер вызова экстренных служб – 112.
- 4.Предупредите ребенка, что нельзя открывать незнакомцам входную дверь, не отвечать по телефону ни на какие вопросы.
5. Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера).
6. ПОМНИТЕ! Поздним вечером и ночью (с 21 часа до 7 часов утра) детям и подросткам законодательно запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых.
7. Постоянно будьте в курсе, где и с кем ваш ребёнок, контролируйте место пребывания детей.

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**

- 1.Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.
- 2.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
- 3.Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.
- 4."Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.
- 5.Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.

Уважаемые родители! В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка

привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.