* *Расстояние до телеэкрана должно быть не менее 2 метров и не более 6. Оптимальное расстояние -3 -4 м.*
* *Смотреть телевизор можно только сидя. Желательно в кресле, на диване или на стуле.*
* *Экран должен находиться строго перед ребёнком. Нельзя смотреть телевизор сбоку.*
* *При просмотре телевизора в вечернее время включите в комнате верхний свет. Недопустимо смотреть телевизор в темноте!*
* *Если в комнату проникает яркий солнечный свет, прикройте окно шторами.*
* *Если ребёнку выписаны очки, их нужно одевать во время просмотра телепередач.*
* *Продолжительность****непрерывного****просмотра телевизора составляет*

*1-2 кл.-15 мин., 3-4 кл.-20 мин., 5-7 кл. -25мин., 8-9кл- 30 мин.*

*По истечение этого времени необходимо сделать перерыв 10-15 мин или , хотя бы, гимнастику для глаз.*

* *Общая продолжительность просмотра телевизора в день не должна превышать*
	+ *от 8 до 12 лет — 1 часа,*
	+ *от 12 до 14 лет— 1,5 часов,*
	+ *От 14 до 17 лет — 2 часов.*
* *Не оставляйте телевизор работать, если дети заняты другими делами. Работающий телевизор создаёт фоновый шум, который отрицательно воздействует на нервную систему.*
* *Несоблюдение расстояния до телеэкрана, неправильная поза во время просмотра телевизора и превышение времени просмотра ведут к нарушению зрения, осанки и эмоциональному переутомлению.*
* *Важно учесть, что детям не рекомендуется просматривать передачи и фильмы, предназначенные для взрослых, где в изобилии содержится агрессия, ненормативная лексика, пропагандируется безнравственное поведение*

***Правила просмотра телевизора детьми***

****

****

 **Памятка детям**

 **«Правила работы за компьютером.**

 **Требования к рабочему месту».**

 *Дорогие ребята, для того, чтобы уменьшить негативное влияние компьютера на Ваше здоровье, помните:*

* *Пользуйтесь высоким вертящимся стулом с удобной спинкой.*
* *Располагайтесь удобно перед компьютером. Ноги должны быть согнуты под прямым углом.*
* *Компьютер надо устанавливать так, чтобы на экран не падал прямой свет (прямой свет отсвечивается от экрана, что вызывает дополнительную нагрузку на глаза).*
* *Оптимальное расположение при работе – боком к окну, желательно левым.*
* *Помещения с компьютерами должны иметь естественное и искусственное освещение. Естественное освещение должно иметь коэффициент естественной освещенности не ниже 1,2 – 1,5%. Искусственное освещение в помещениях с компьютерами должно быть равномерным.*
* *Располагайтесь за компьютером так, чтобы расстояние до дисплея было не менее 50 см. Монитор, клавиатура и корпус компьютера должны находиться прямо перед вами, а не сбоку! Пусть верхний край экрана будет на уровне глаз или чуть выше.*
* *Шрифт на экране не должен быть слишком мелким.*
* *Мелкий шрифт вреден для глаз. Задайте масштаб изображения 120 – 150%.*
* *Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60 – 70 см и на 20° ниже уровня глаз.*
* *Не забывайте время от времени моргать. Рекомендуется почаще моргать, при моргании вырабатывается защитный фактор – слеза.*
* *Следите за осанкой: не сутультесь и сильно не наклоняйтесь к экрану, клавиатуре.*
* *Регулярно протирайте экран специальным раствором.*
* *Через каждые 20 – 30 мин. работы за компьютером следует делать перерыв.*
* *Устраивайте глазам физкультурную паузу, делайте гимнастику. Короткие, но регулярные переменки гораздо эффективнее, чем долгие и беспорядочные. Во время перерыва лучше не находиться у монитора.*
* *Для детей младшего школьного возраста оптимальное время непрерывной работы на компьютере: – не более 10 мин. После этого необходим перерыв на 10 мин. для разминки и гимнастики для глаз.*
* *Разминка включает потягивания, вращение головой, наклоны туловища в разные стороны. Гимнастика для глаз предполагает круговые движения глазных яблок, смещение взгляда в разных направлениях, перевод взгляда с близких объектов вдаль, легкий массаж век.*
* *Ребенку в те дни, когда он занимается с компьютером, не надо «отдыхать» у экрана телевизора, ведь это дополнительная нагрузка не только на орган зрения, но и на нервную систему.*
* *Если почувствовали усталость и боль в глазах, закончите работу и отдохните.*