

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ по мерам безопасности**

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 ШКОЛЬНИКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

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 сутулившись.

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.***