

● **Безопасное использование компьютера и телевизора**

И компьютер, и телевизор в наше время — вещи практически незаменимые в повседневной жизни. Телевизор больше для развлечения — посмотреть фильм или мультики. А вот компьютер и в учёбе помогает, и с друзьями пообщаться можно. И поиграть. Но самое главное — мера! Не забывай о прогулках, играх на свежем воздухе, чтении.

Секрет здоровья

Нельзя слишком долго сидеть за компьютером — младшим школьникам не более 15 минут за один раз. Общее время за день — не более 1 часа.

Нужно делать перерывы для активного отдыха.

Нельзя держать телевизор постоянно включённым — это вызывает утомление. Нужно смотреть только заранее выбранные передачи.

Нельзя смотреть телевизор с большим экраном с близкого расстояния.

Недолгое пребывание за компьютером улучшает внимание, а чрезмерное — ухудшает. Главная проблема — большая нагрузка на зрение. А это, в свою очередь, даёт общее утомление.

Организуй себе с помощью взрослых удобное место для работы за компьютером. Изображение на мониторе должно быть чётким.

Будет удобней, если на монитор не попадает прямой солнечный свет и не падают блики от лампы.

Следи, чтобы компьютерное место хорошо освещалось, а комната почаще проветривалась.

После работы за компьютером не стоит смотреть телевизор в течение ближайших 2—3 часов.

