**Памятка для родителей по безопасному использованию компьютера.**

1.Чтобы родители могли контролировать использование ребёнком компьютера, они должны сами (хотя бы на элементарном уровне) уметь им пользоваться.

2.Через каждые 20-25 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв.

3.Ребёнок не должен работать на компьютере не больше 1,5- 2 ч.

4.Во избежание вреда детскому здоровью и психике родители должны контролировать приобретение ребёнком компьютерных дисков с играми.

5.Если ребёнок не имеет дома компьютер и посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он находится и с кем там общается.

6.Если ребёнок использует компьютер безответственно, необходимо вести пароль, чтобы сделать невозможный доступ к нему без разрешения родителей.

7.Ребёнку не следует играть в компьютерные игры перед сном.

8.В перерывах в работе с компьютером рекомендуется выполнить специальные упражнения для глаз (выбираются по желанию, повторяются 4-5 раз, общая длительность 2минуты )

а) на счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением, 1-6 открыть глаза;

б) на счёт 1-4 посмотреть на кончик носа, затем на счёт 1-6 перевести взгляд вдаль;

в) не поворачивая голову, медленно делать круговые движения глазами вверх - вправо- вниз- влево и в обратную сторону, затем посмотреть вдаль на счёт 1-6;

г) держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его на счёт 1-4 – вверх, 1-6 – прямо, затем 1-4 – влево, 1-6 – прямо, 1-4 – вниз, 1-6 – прямо, 1-4 – вправо, 1-6 – прямо.

д) на счёт 1-6 проделать глазами движение по диагонали в одну сторону, затем в другую, потом прямо;

е) посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на 25-30 см, на счёт 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом опять, глядя на кончик пальца, отдалять его от носа на 25-30 см;

ж) переводить взгляд с метки на стекле (красный кружок с диаметром 3-5мм) на выбранный предмет вдали за окном;

з) перемещать взгляд по траекториям, изображённым на больших плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке, против неё.