**Рекомендации детям, родителям, педагогам по сохранению здоровья при работе за компьютером:**

* Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см. Нельзя работать за компьютером в темноте.
* Ребёнок школьного возраста может проводить за компьютером непрерывно не более 20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз (оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся: начальной школы должна быть не более 15 минут; средней школы – 20 минут, старшей школы – 30 минут). Если есть проблемы со зрением, то садиться за монитор можно только в очках.
* Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.
* Компьютер требует сосредоточенности. Однако психическую нагрузку можно уменьшить (в работе следует делать перерывы, необходимо следить за содержательной стороной работы за компьютером).
* Зрительная гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, выход на свежий воздух.