**Памятка подросткам 15-18 лет**

**Основные правила работы за компьютером**

Составитель социальный педагог Куцоконь Н.И.

Дорогие друзья!

В период #сидим дома#, когда вы вынуждены учиться удаленно и больше времени проводить за компьютером, рекомендуется ограничить использование гаджетов для сохранения органов зрения, осанки – нашего стержня-позвоночного столба. Друзья, постарайтесь организовать свой образ жизни так, чтобы на игры в телефоне или планшете оставалось меньше времени, чем на настольные игры, чтение книг, рисование и другое творчество. Просмотр телевизионных программ также избегайте.



При организации досуга, учитывая проблему гиподинамии, предусмотрите в режиме дня занятия физкультурой.

В ряду главных проблем со здоровьем, которые может доставлять компьютер – большая нагрузка на зрение. А поскольку наши глаза напрямую связаны с мозгом, то зрительное утомление сразу скажется на состоянии, как физическом, так и психологическом. Достаточно делать небольшие перерывы по 10 минут между занятиями, во время которых проводить несколько упражнений на снятие напряжения с мышц или гимнастику для глаз.

Высокая нагрузка субъективно проявляется покраснением и сухостью глаз, расплывчатостью и нечеткостью зрения при взгляде вдаль, а также болью в шее, плечевом поясе, головной болью. Появление этих симптомов должно вас насторожить и стать основанием для обращения за консультацией к врачу.

**Оптимальные условия для выполнения зрительной работы**

1. удобное рабочее место,
2. левостороннее освещение,
3. расстояние от монитора до органа зрения не менее 50-70 см, от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см. Дозированная нагрузка на орган зрения является важным фактором профилактики различных заболеваний.



Продолжительность **непрерывного** **использования** **компьютера** с жидкокристаллическим монитором составляет для учащихся 7-11 классов – 35 минут. **После каждых 35 минут** #сидим дома# **необходим перерыв, физкультминутка, упражнение для глаз.**

**Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток**

**Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение - сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - Исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 - Исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - Исходное положение, 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

**Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**Физкультминутка для снятия утомления корпуса тела**

1. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - Исходное положение, 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

**Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.

**Список источников**

1. <http://02.rospotrebnadzor.ru/content/258/35803/>
2. [http://78.rospotrebnadzor.ru/news9/-/asset\_publisher/9Opz/content/о-рекомендациях-по-ограничению-использования-гаджетов;jsessionid=72EE53C1F2325387CB3A0CA0C540E4C5?redirect=http%3A%2F%2F78.rospotrebnadzor.ru%2Fnews9%3Bjsessionid%3D72EE53C1F2325387CB3A0CA0C540E4C5%3Fp\_p\_id%3D101\_INSTANCE\_9Opz%26p\_p\_lifecycle%3D0%26p\_p\_state%3Dnormal%26p\_p\_mode%3Dview%26p\_p\_col\_id%3Dcolumn-3%26p\_p\_col\_pos%3D1%26p\_p\_col\_count%3D2](http://78.rospotrebnadzor.ru/news9/-/asset_publisher/9Opz/content/%D0%BE-%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D1%85-%D0%BF%D0%BE-%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E-%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B3%D0%B0%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2;jsessionid=72EE53C1F2325387CB3A0CA0C540E4C5?redirect=http%3A%2F%2F78.rospotrebnadzor.ru%2Fnews9%3Bjsessionid%3D72EE53C1F2325387CB3A0CA0C540E4C5%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_9Opz%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-3%26p_p_col_pos%3D1%26p_p_col_count%3D2)
3. https://youtu.be/nJ5rjxLIStA