

Тюменская область. Ханты-Мансийский район.
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ - МАНСИЙСКОГО РАЙОНА
НАЧАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ П.ГОРНОПРАВДИНСК

Записки учителя

«Первоклассник и компьютер»

Ваш учитель
Любовь Александровна



Правило 1. Соблюдайте чувство меры.

«Общение» с компьютером*

Возраст, лет	Безопасно, минуты	Внимание! минуты	Стоп! минуты
5-7	10	30	40
8-11	15	45	50
12-13	20	60	70
14-15	25	80	90
16-17	30	90	100
18+	60	90	100

*А.В. Егорова. Центр профилактики и лечения близорукости. Ижевск.

gorodnab



























Правило 2. Отдыхайте не от ребенка, а с ребенком.



Правило 3. Оптимальные настройки монитора.

Настройка параметров компьютера Просмотр: Крупные значки ▾

 Программы и компоненты	 Программы по умолчанию	 Распознавание речи
 Режим бога	 Родительский контроль	 Свойства браузера
 Система	 Счетчики и средства производительности	 Телефон и модем
 Управление цветом	 Устранение неполадок	 Устройства и принтеры
 Учетные записи пользователей	 Центр обновления Windows	 Центр поддержки
 Центр синхронизации	 Центр специальных возможностей	 Центр управления сетями и общим
 Шифрование диска BitLocker	 Шрифты	 Экран
 Электропитание	 Язык и региональные стандарты	 Яндекс.Диск

Правило 5. Правильная частота обновления экрана

100Hz



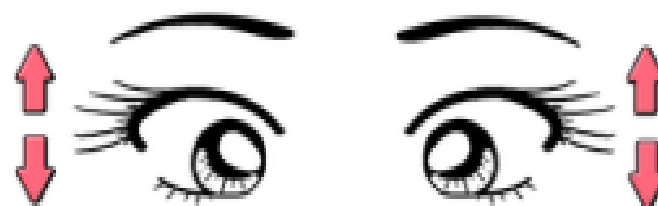
60Hz



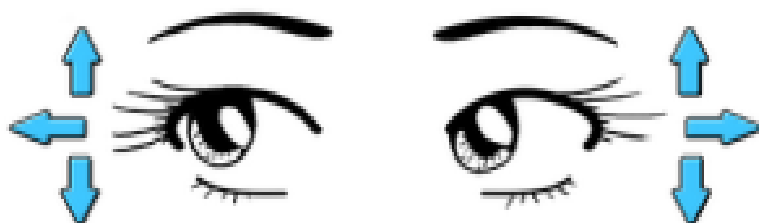
Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

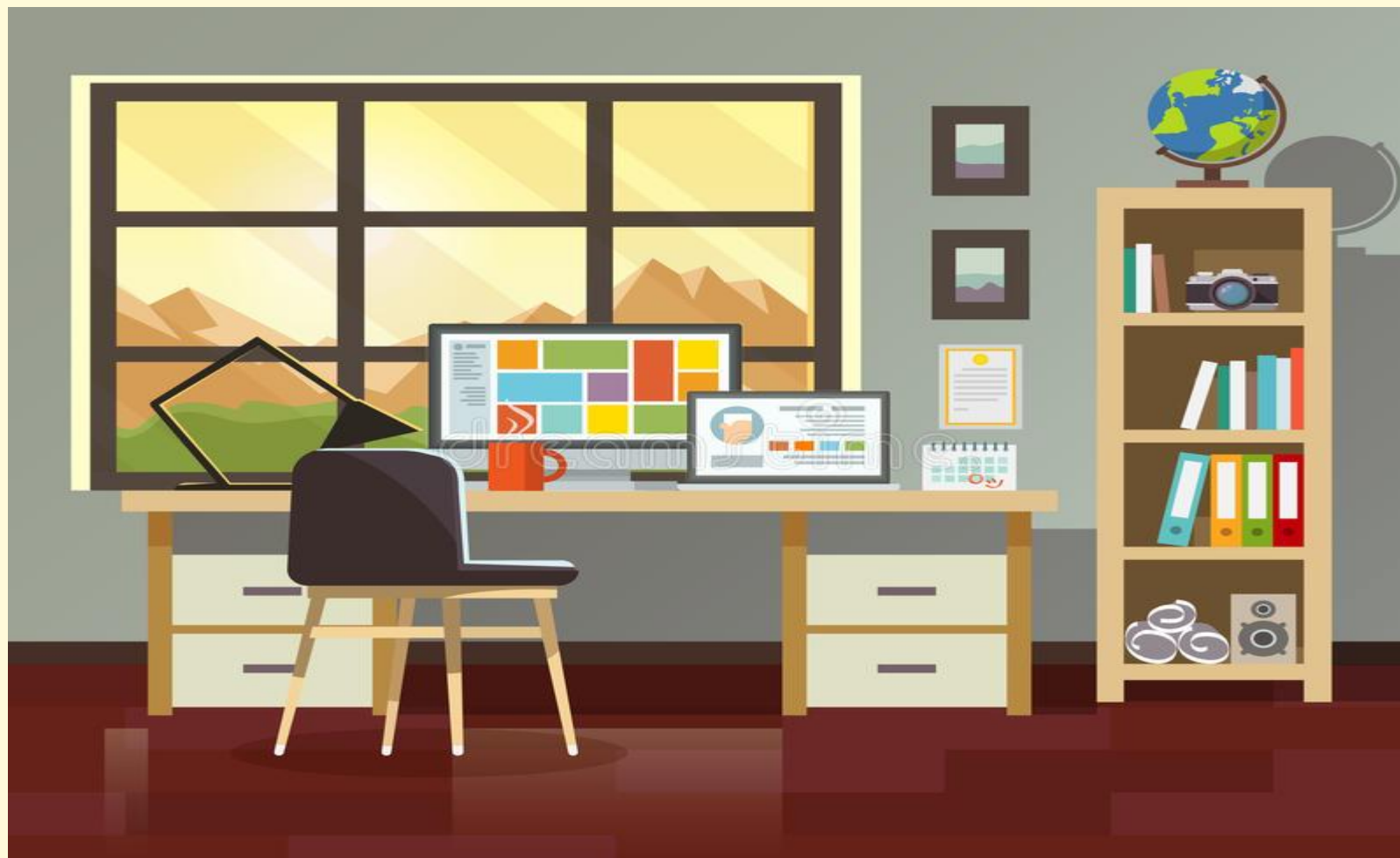
Правило 6. Следите за симптомами проявления Интернет-зависимости



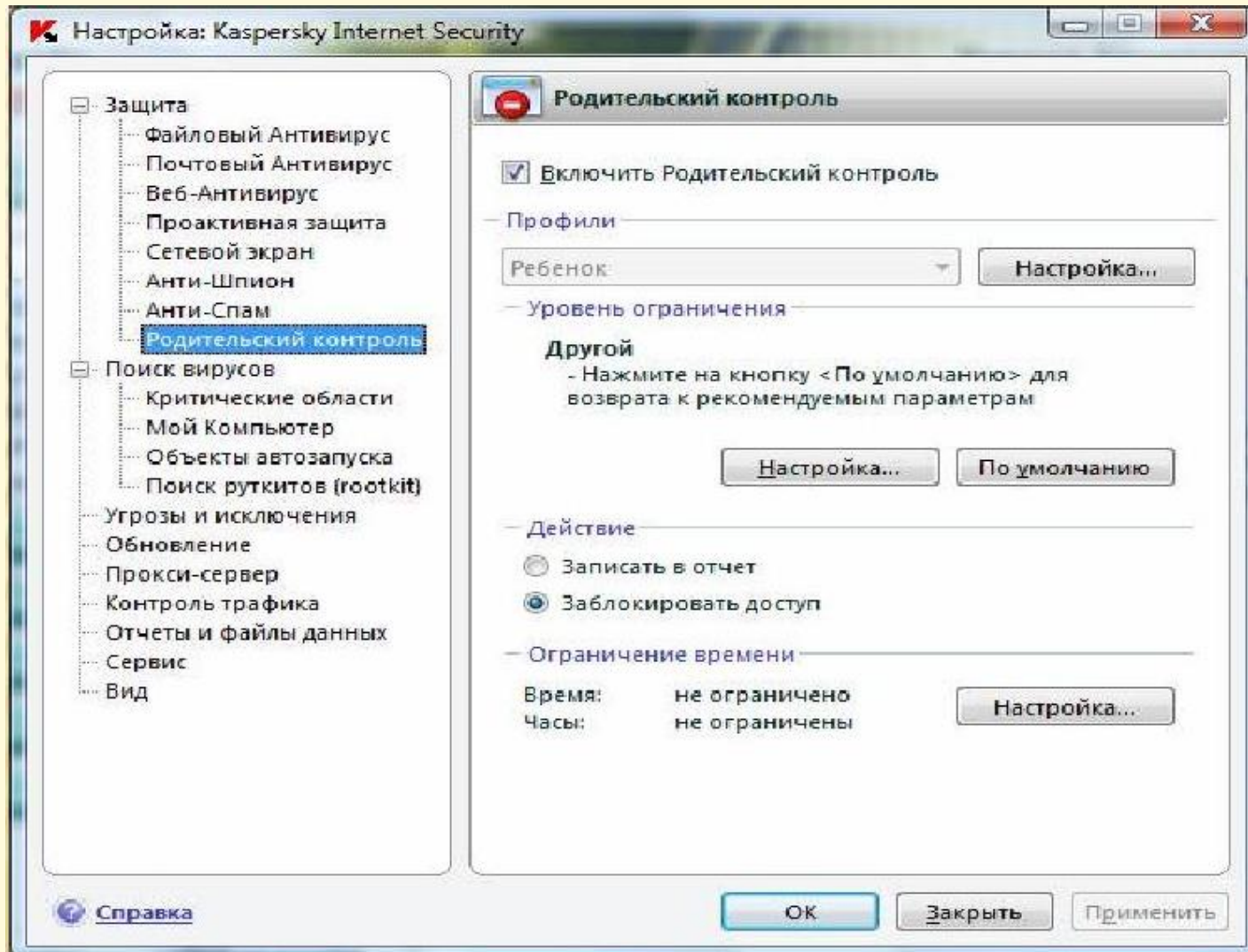
Правило 7. Помогайте ребенку участвовать в общении вне Интернет



Правило 8. Держите компьютер в открытом помещении



Правило 9. Не запрещайте Интернет



Правило 10. Предложите альтернативы



Источники информации

- https://st2.depositphotos.com/2753972/8718/v/950/depositphotos_87188628-stock-illustration-two-gold-frame.jpg
- <https://etorg.me/image/cache/catalog/WallPaper/Fresco/MirageTraditions/987-56528-650x650.jpg>
- https://www.clipartmax.com/png/full/91-918264_paper-pencil-diary-material-png.png
- <http://ges-design.ru/library/collage/pendants-01-1.htm>
- <http://ges-design.ru/library/collage/otheritems-04-12.htm>