ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Профилактика заболеваний позвоночника

Для профилактики и лечения остеохондроза и искривлений позвоночника следует:

1. Постоянно следить за своей осанкой, оптимально организовать своё рабочее место.

2. Как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться.

3. По возможности заниматься спортом, делать зарядку и т.д. Очень полезно для позвоночника плавание и упражнения на турнике.

1. Основные правила гигиены зрения
* Комфортное рабочее место.
Достаточное освещение, лучи света не должны попадать прямо в глаза, хороший монитор, качественные программы.
* Специальное питание для глаз.
Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь, печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук.
* Массаж глаз.

 Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения.

Упражнения для глаз

Чтобы снять напряжение в глазах, неизбежное при работе за компьютером, необходимо:

* каждые 1-2 часа переключать зрение: смотрите вдаль 5-10 минут
* закрыть глаза для отдыха на 1-2 минуты
* проделать 4-5 простых упражнений, вовлекающих в работу большие группы мышц.
* Выполняйте упражнения для мышц глаз, шеи, спины, плечевого пояса. Для детей рекомендации те же, но перерывы нужно делать чаще и продолжительнее:

 детям 12-14 лет каждые 45 минут

 в 15-17 лет - каждый час, перерыв должен длиться не менее 15 минут.

1. Зажмурьте глаза на 10 секунд
2. Быстро моргайте в течение 5-10 сек.
3. Сделайте несколько круговых движений глазами.
4. Несколько раз поменяйте фокус, для этого смотрите сначала на какую либо точку на окне (если оно очень чистое, можно приклеить маленькую бумажку) а потом в даль (на облака, далёкий дом и т.д.)

Сколько можно находиться за компьютером?

|  |  |
| --- | --- |
| 1 классы  | 10 минут  |
| 2 - 5 классы | 15 минут |
| 6 - 7 классы | 20 минут |
| 8 - 9 классы | 25 минут |
| 10 - 11 классы | 30 минут |

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Каковы психологические симптомы заболеваний

* хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
* невозможность остановиться;
* увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
* пренебрежение семьей и друзьями;
* ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
* ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
* проблемы с работой или учебой.

Первая стадия — интерес.

 Друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, «убить время», развлечься.

Вторая стадия — втягивание.

 Воздержание сопровождается настоящими «ломками»: и скучно, и грустно, и дела не идут на ум.

Третья стадия — полная зависимость.

 Конечно, люди с нарушенной психикой находят мир и покой в Интернете, потому что избавляются там от многих реальных проблем. Но и психически здоровые люди при чрезмерном увлечении Интернетом становятся зависимыми от него, а всякая зависимость в той или иной степени — нарушение психики.

Как уберечь свою психику?

В качестве защитных мер можно назвать регулярные прогулки на свежем воздухе, проветривание помещения, занятия спортом, соблюдение элементарных правил работы, работа с хорошей техникой, которая удовлетворяет всем стандартам безопасности и санитарным нормам.