

## *Правила при организации игровой деятельности детей с компьютером.*

- Необходимо следить за содержанием и смыслом компьютерных игр и доступной ребёнку информации в интернете.
- Ребёнок может пользоваться компьютером не более 15 минут в день.
- Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
- В течение недели ребёнок может пользоваться компьютером не более трёх раз.
- Комната, в которой он сидит за компьютером, должна быть хорошо освещена.
- Мебель (стол и стул) по размерам должна соответствовать росту ребёнка.
- Расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 60 см.
- В процессе игры ребенка на компьютере необходимо следить за соблюдением правил правильной осанки .
- После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.
- Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.