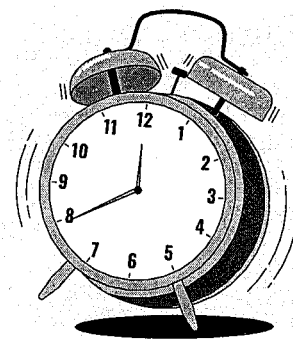


О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭСО НА УРОКЕ НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

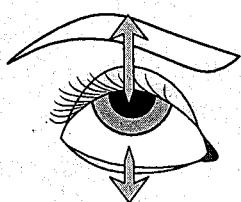
	● класс	● время (минуты)		
для интерактивной доски	1-3 20	4-11 30		
для интерактивной панели	1-3 10	4 15	5-6 20	7-11 25
для персонального компьютера и ноутбука	1-2 20	3-4 25	5-9 30	10-11 35
для планшета	1-2 10	3-4 15	5-9 20	10-11 20



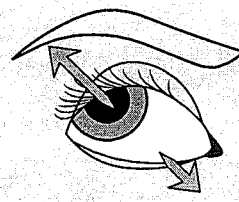
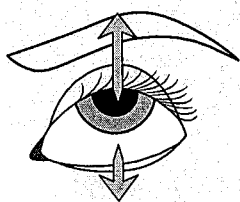
СУММАРНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭСО В ШКОЛЕ И ДОМА НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

	● класс	● время (минуты)			
для интерактивной доски	1-3 80	4 90	5-9 100	7-11 120	
для интерактивной панели	1-3 30	4 45	5-6 80	7-11 100	
для персонального компьютера и ноутбука	1-2 40 (в школе) 80 (дома)	3-4 50 (в школе) 90 (дома)	5-9 60 (в школе) 120 (дома)	10-11 70 (в школе) 170 (дома)	
для планшета	1-2 30 (в школе) 80 (дома)	3-4 45 (в школе) 90 (дома)	5-9 60 (в школе) 120 (дома)	10-11 80 (в школе) 150 (дома)	

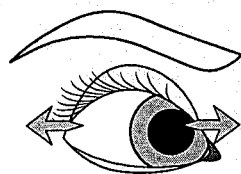
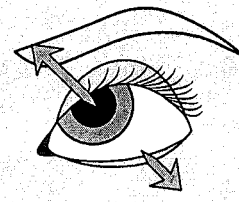
Гимнастика для глаз



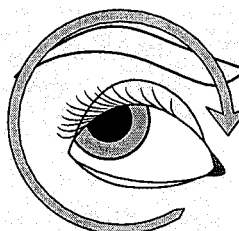
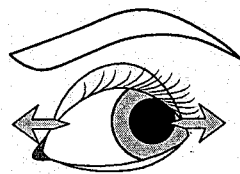
1. Движения зрачков вверх-вниз.



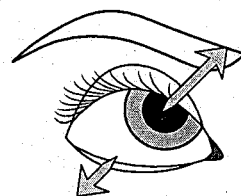
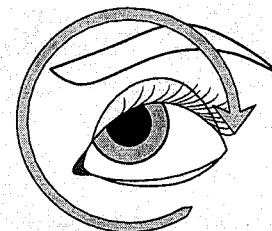
4. Движения зрачков по диагонали справа налево.



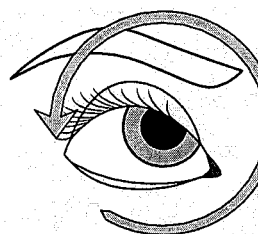
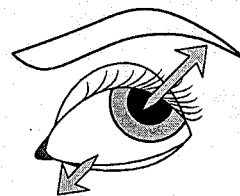
2. Движения зрачков из стороны в сторону.



5. Движения зрачков по часовой стрелке.



3. Движения зрачков по диагонали слева направо.



6. Движения зрачков против часовой стрелки.

