**Памятка**

**«Интернет – это здорово, но…»**

1. «Помни, что, когда ты долго сидишь за компьютером, твои глаза сильно устают и им требуется зарядка:

Ты можешь чередовать взгляд, поочередно смотри то на отдалённый предмет, то на находящийся близко,

Попробуй в воздухе нарисовать симметричные предметы: знак бесконечности, ёлку, сердечко, бабочку и др.,

Закрой и сильно сожми глаза и резко их открой»;

1. «Помни, что твой позвоночник испытывает нагрузку и напряжение, и ему требуется разминка:

Ты мог бы встать с кресла, подойти к стене и выровнив спину вдоль стены, постоять так несколько минут,

Попробуй сделать наклоны спины в разные стороны, повращай голову круговыми движениями,

Даже сидя на стуле, ты можешь за спиной соединить руки в замок и потянуть мышцы спины»;

1. «Помни, что монитор компьютера излучает электромагнитное поле, которое оказывает влияние на весь твой организм:

Чередуй пребывание за компьютером с другими делами вдали от компьютера,

Посидев за компьютером 20 минут отвлекись и перейди в другую комнату, чтобы попить воды или посмотреть в окно»;

1. «Помни, что прежде чем садиться за компьютер, ты должен выполнить уроки:

Вспомни поговорку: «Сделал ВАЖНОЕ дело – гуляй смело!

Сделанные уроки – хорошие отношения с родителями и учителями!

Сделанные уроки – больше времени на отдых и сон!»

1. «Помни, общение в Интернете не такое богатое, как «общение в живую»