

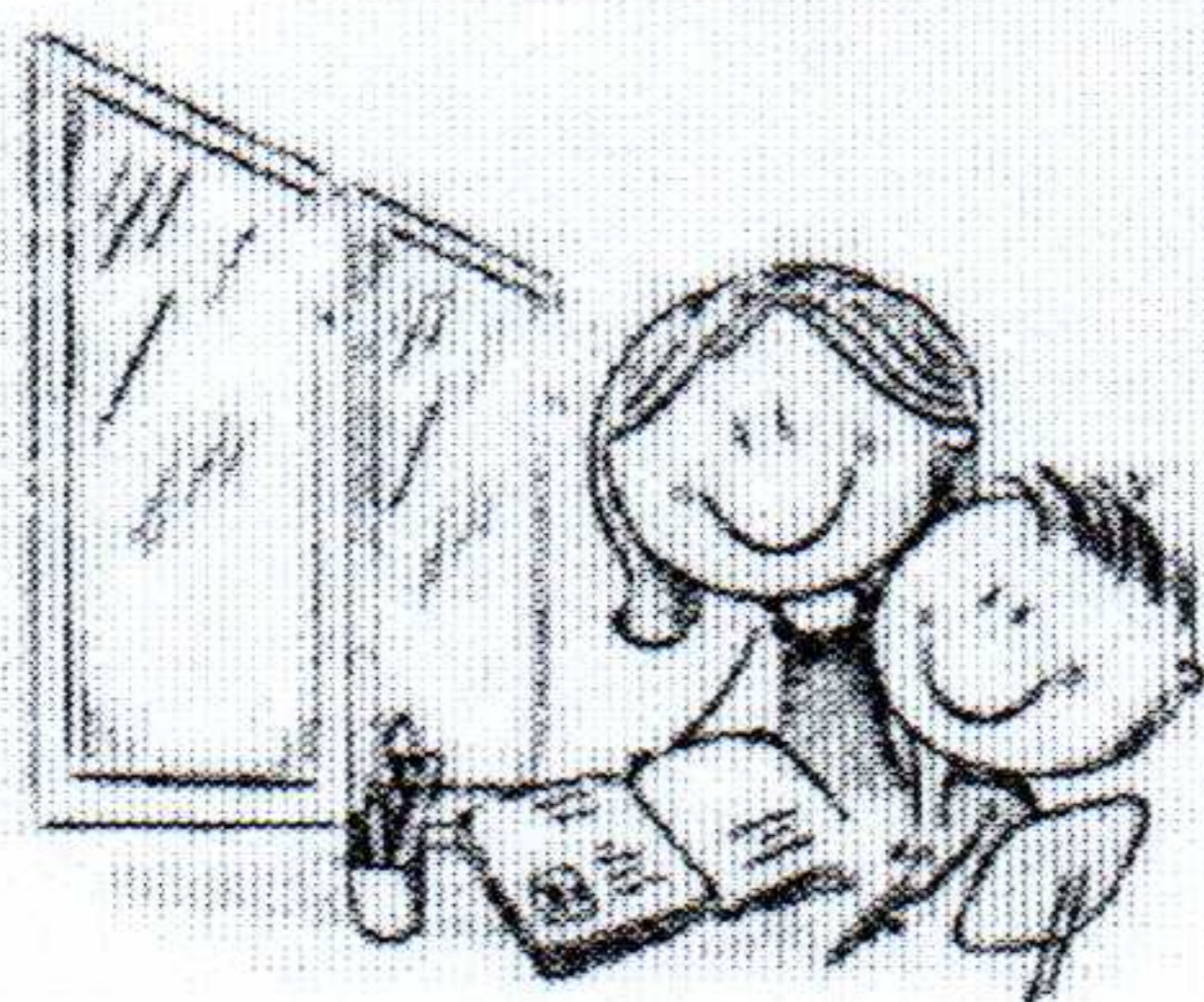
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.



РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

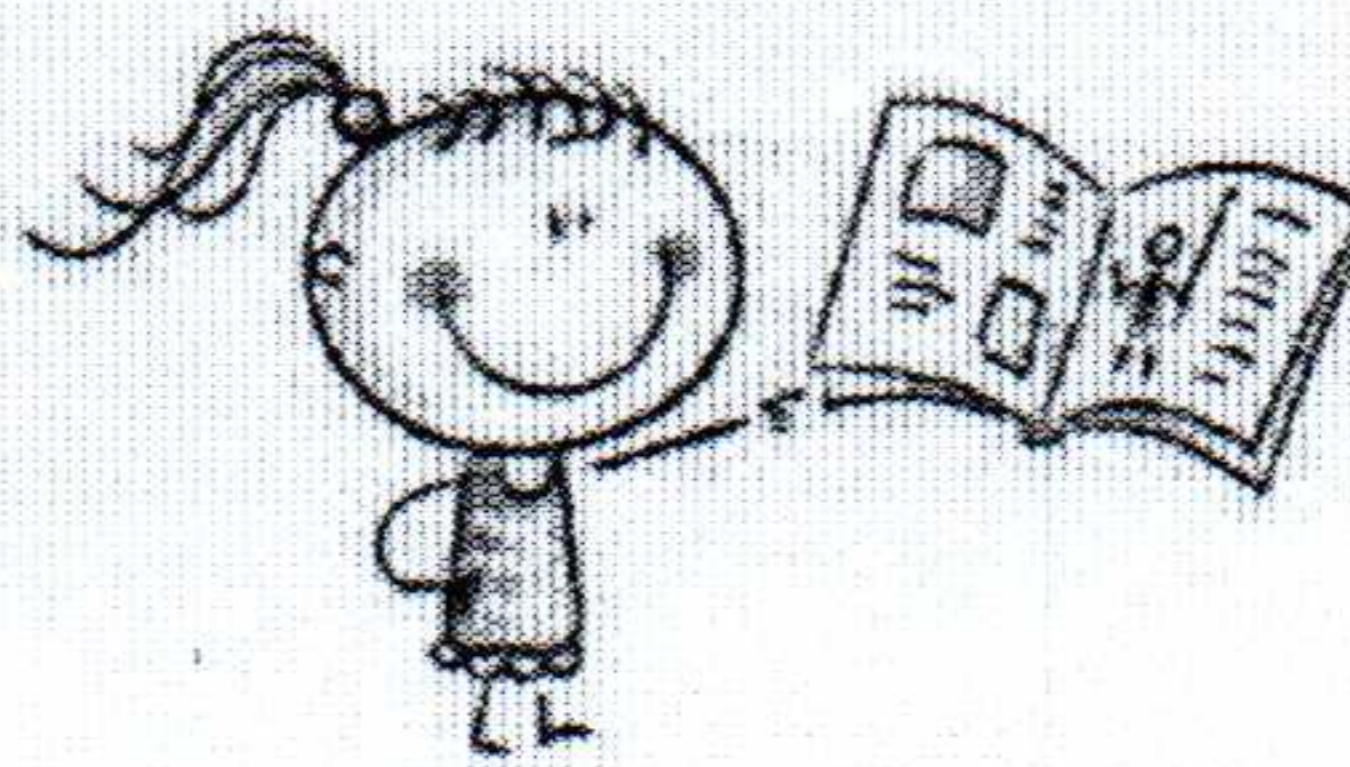
РОСПОТРЕБН
ЕДИНЬИ КОНСУЛЬТАЦИО
РОСПОТРЕБНАДЗОРА В-И



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ



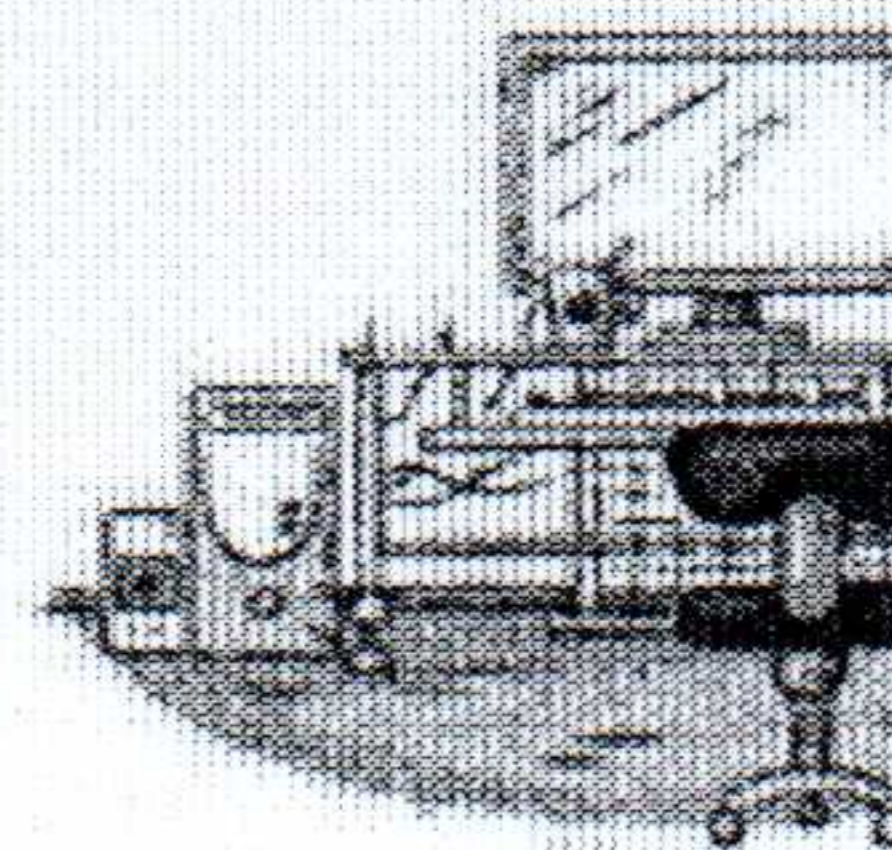
2. ПОЛОЖЕНИЕ МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ ДО КНИГ

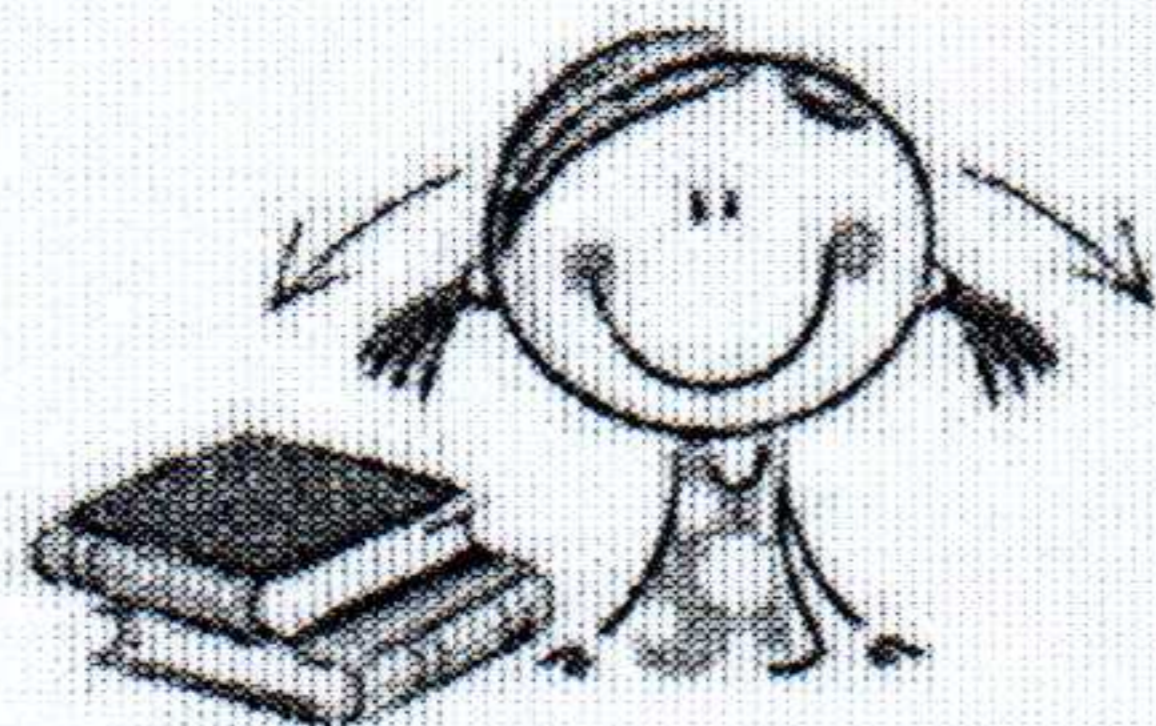


4. СИДИТЕ ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ МЕБЕЛИ

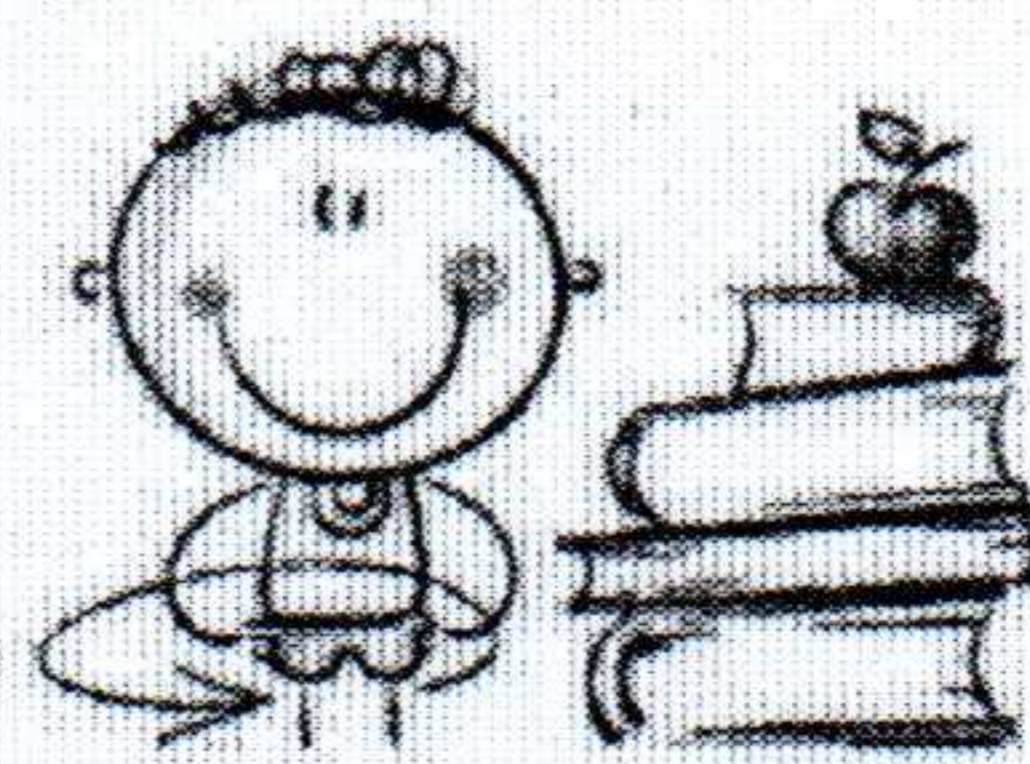
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



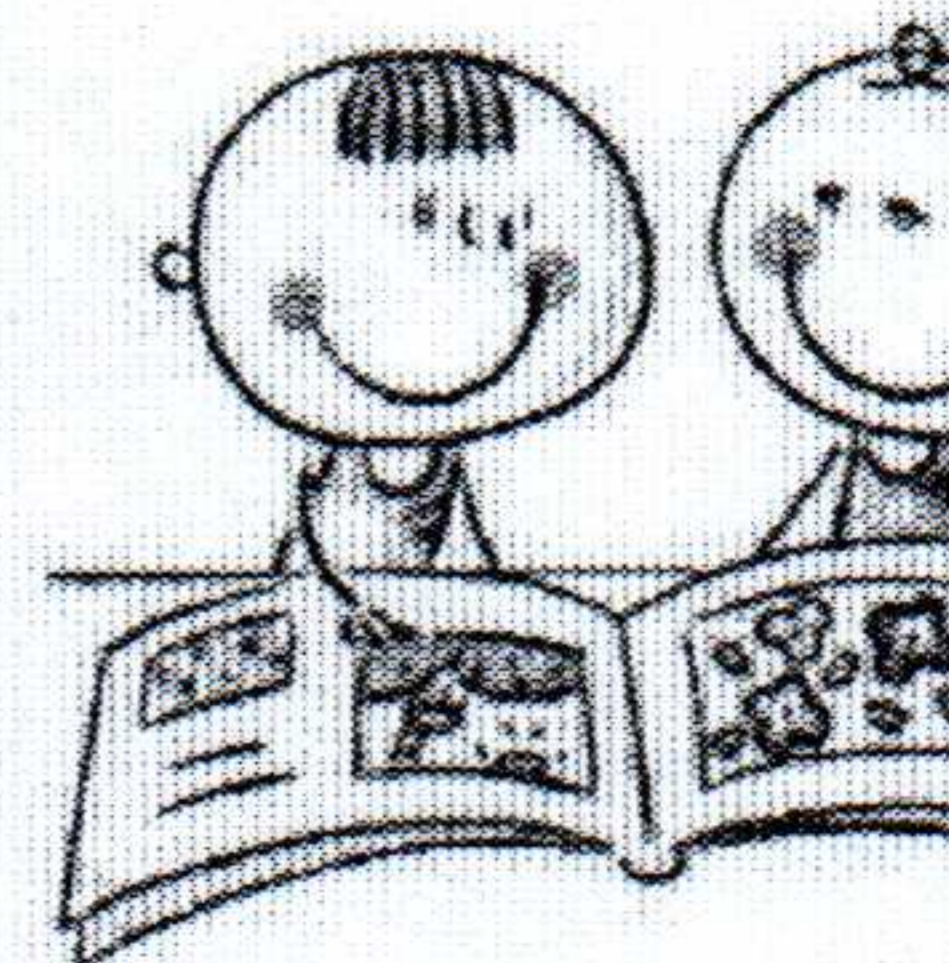
1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК



3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ КОРПУСА ТЕЛА



4. УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ