



РУМЦ

Ресурсный
учебно-методический
центр



**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ -
БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!**



Ресурсный
учебно-методический
центр



**Не забывайте делать
регулярные перерывы в
дистанционных занятиях**





РУМЦ

Ресурсный
учебно-методический
центр



**Делайте простые физические упражнения
утром и вечером для профилактики
общего утомления**



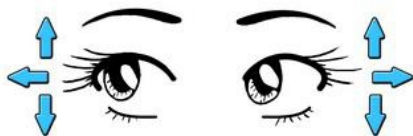
Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

**Выполняй гимнастику для глаз –
это поможет снизить утомляемость**





Ресурсный
учебно-методический
центр



**Ешьте свежие овощи и
фрукты**





**Регулярно проветривайте помещение и
делайте влажную уборку**





РУМЦ

Ресурсный
учебно-методический
центр



**После посещения прогулки
мойте тщательно руки**

