

## **ПАМЯТКА «ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ»**

### **ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

- Не сидите долго за компьютером. Даже если нужно выполнить какое-то школьное задание, требующее длительного пребывания за компьютером, нужно устраивать себе периодические разминки и выполнять упражнения для глаз.
- Не работайте за компьютером в положении лёжа, ведь это сильный удар по зрению.
- Не работайте за компьютером в темноте.
- Не сидите за компьютером дольше 1,5 - 2 часов в день.
- Не устанавливайте яркость монитора на максимум.
- Не работайте за компьютером перед сном.
- Не работайте за компьютером с мокрыми руками.
- При возникновении ошибок или каких-либо неисправностей работы компьютера, необходимо обратиться за помощью к родителям.
- Не кладите ногу на ногу и не вытягивайте ноги во время работы за компьютером. Это лишняя нагрузка на спину.

### **ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

- В настройках монитора установите комфортный для глаз режим мерцания.
- На мониторе не должны появляться блики во время использования. Избегайте прямого попадания солнечного или искусственного света на монитор.
- Идеальный размер монитора - не менее 17 дюймов.
- Расстояние от глаз до монитора должно быть 40-75 см.
- В темное время суток нужно работать за компьютером при включенном свете.
- Используйте дополнительное боковое освещение слева.
- Если необходимо перепечатать текст из книги или с листов бумаги, установите их близко к экрану, чтобы глаза не напрягались при постоянном движении от текста к монитору.
- Если ноги не достают до пола, необходимо установить под них комфортную подставку.
- Спину необходимо держать прямо.
- Чтобы снизить нагрузку на поясницу, можно подложить между спинкой компьютерного стула и спиной валик.
- Для разгрузки кистей рук, можно сделать подставку под клавиатуру. Чтобы руки не уставали, их необходимо держать над клавиатурой. Клавиатуру лучше выбрать светлого цвета. От темной клавиатуры глаза быстрее устают.
- Каждые 15-20 минут необходимо делать легкую разминку и менять положение ног. Достаточно просто сделать пару наклонов и приседаний или сделать вращения шеей для поддержания минимальной двигательной активности. Если дома есть турник, то можно повисеть на нем, расслабив все тело.
- Для дополнительного комфорта глаз можно использовать специальные очки для работы за компьютером.
- Старайтесь пить больше воды во время работы за компьютером. Это полезно для всего организма в целом и для суставов, которые находятся в скованном положении.