

Памятка по правильному использованию компьютерных технологий без вреда здоровью.

1. Работайте столько сколько Вам можно по возрасту(1-4 класс не более 20-40 минут в день; 5-8 класс не более 1,5 часа в день; 9-11 классы не более 2 часов в день)
2. Освещение при работе с компьютером должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант - приглушенный рассеянный свет.
3. Поставьте стол так, чтобы окно не оказалось перед вами. Если это неизбежно, купите плотные шторы.
4. Экран монитора должен быть абсолютно чистым; если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми.
5. Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо, ни в коем случае не наискосок.
6. Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз или чуть ниже. Держите голову прямо, без наклона вперед.
7. Экран монитора должен быть удален от глаз минимум на 50-60 сантиметров. Если на таком расстоянии вы плохо видите изображение, выберите для работы шрифт большего размера.
8. Приобретите удобное рабочее кресло, которое позволит без усилий сохранять правильную позу за компьютером.
9. Работая на компьютере, каждый час делайте десятиминутный перерыв, во время которого посмотрите вдаль, встаньте с кресла, сделайте комплекс упражнений
10. Проветривайте помещение

