

Правила роботи за комп'ютером



✓ Сидіть глибоко на твердому стільці з високою спинкою, що має вигин для попереку - це вирівнює спину і дасть підтримку шиї. Край стільця не повинен тиснути на судини під колінами.

✓ Відстань до монітора повинна бути 50-70см.

✓ Використовуйте мишку відповідних розмірів, зручної форми.

✓ Правильно організуйте освітлення робочого місця. При слабкому світлі очі напружуються і болять. Стримайте яскравість екрану. Літери і цифри на екрані - це маленькі світлові промені, які йдуть прямо в очі. Потрібно відрегулювати їх контрастність, щоб світло не було дуже яскравим.

✓ Через кожні 15 хвилин роби зарядку для очей. Час від часу відводьте очі вбік, щоб дати відпочити своєму зору.

✓ Час безперервної роботи за комп'ютером не повинен перевищувати 15 хвилин. Під час перерви піднімайся зі свого робочого місця на кілька хвилин і роби невелику зарядку, щоб розслабитися і розтягнутися.

✓ Переміщайте погляд по всій площі екрану, намагайтеся не дивитися напружено в одну точку. Нехай поперемінно працюють всі м'язи очей, а не окремі групи, на які в цьому випадку буде падати максимальне навантаження.

Під час роботи за комп'ютером дотримуйся таких правил:



15 хв.

Час безперервної роботи за комп'ютером має не перевищувати 15 хв



Руки мають бути чистими та сухими.



Тримай безпечну відстань очей до екрана монітора – від 50 см.



Не використовуй сторонні предмети.



Не принось на робоче місце їжу та напої.



Розміщуй ПК на рівній поверхні.



При виникненні незвичайної ситуації з комп'ютером: дивні сигнали, блимання, запах та інші неполадки в роботі – негайно повідом учителя або лаборанта у школі, й вдома – дорослих.