



РАБОТА КОМПЬЮТЕР

Работать за компьютером нужно только в хорошо освещенной комнате, независимо от времени суток. Источник освещения должен быть расположен так, чтобы для ребенка-правши — слева от монитора, а для ребенка-левши — справа. Освещать нужно прежде всего клавиатуру.

Не злоупотреблять яркостью монитора. Лучше уменьшить контрастность изображения. Минимально допустимая частота развертки монитора - 75 Гц.

Сидеть на расстоянии 50-60 сантиметров от компьютерного монитора. Монитор следует расположить перед глазами, чтобы нагрузка на оба глаза была одинаковой. Верхняя часть экрана должна быть на уровне глаз или чуть ниже.

Делать перерывы во время работы за компьютером каждые 15 минут. Во время перерыва можно походить и пройтись по комнате, отклониться на спинку стула, закрыть глаза и т.д.

Соблюдайте правило «20-20-20»: через каждые 20 минут в течение 20 секунд моргайте 20 раз.

