

КАК УМЕНЬШИТЬ НЕПРИЯТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДОЛГОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?

Освещение при работе с компьютером должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант - **приглушенный рассеянный свет**. Поставьте стол так, чтобы окно не оказалось перед вами. Если это неизбежно, купите плотные шторы или жалюзи, которые отсекут свет. Если окно сбоку, решение тоже – шторы, жалюзи. Можно использовать козырёк, одевающийся на монитор. Козырёк экранирует свет, контрастность изображения повышается

Поставьте стол так, чтобы **окно не оказалось перед вами**. Если это неизбежно, купите плотные шторы или жалюзи, которые отсекут свет. Если окно сбоку, решение то же - шторы, жалюзи. Можно использовать козырек, одевающийся на монитор. Козырек экранирует свет, контрастность изображения повышается, цветопередача становится более естественной, глаза устают меньше.



Экран монитора должен быть абсолютно чистым; если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. Протирайте экран монитора (лучше специальными салфетками и/или жидкостью для протирки мониторов) минимум раз в неделю, следите за кристальной прозрачностью очков каждый день. **Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо**, ни в коем случае не наискосок. **Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз** или чуть ниже. Держите голову прямо, без наклона вперед. Периодически на несколько секунд закрывайте веки, дайте мышцам глаз отдохнуть и расслабиться.

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. Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы "вблизи" и "для дали".

Режим труда и отдыха

Немаловажное значение профилактики переутомления имеет режим труда и отдыха. Следует помнить, что непрерывное занятие школьника за компьютером должно продолжаться не более времени, указанного в таблице 1:

ТАБЛИЦА 1

Обучающиеся	Продолжительность, мин
1-го класса	10
2-5-х классов	15
6-7-х классов	20
8-9-х классов	25
10-11-х классов	30

Общая продолжительность общения с компьютером в течение дня регламентируется таблицей 2:

ТАБЛИЦА 2

Возраст, лет	Время, мин
8- 10	45
11- 13	90
14- 16	135