

## **ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ/ПЛАНШЕТОМ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

**Не сиди за компьютером подолгу!**  
**Непрерывная длительность непосредственно с компьютером/планшетом, не должна превышать 30 минут.**

### **Как правильно организовать рабочее место**

Рабочее место должно быть правильно организовано — ведь ты проводишь за своим столом достаточно много времени. И уроки делаешь, и в компьютерные игры играешь, и с друзьями общаешься.

- ✚ Высота стула должна соответствовать длине голени — тогда твои ступни не будут болтаться, а всей поверхностью встанут на пол.
- ✚ Глубина сиденья должна составлять две трети длины бедра.
- ✚ Положи валик между спинкой компьютерного стула и поясницей. Это позволит «разгрузить» поясничный отдел позвоночника.
- ✚ Держи спину прямо, стараясь опираться всей ее поверхностью на спинку кресла.
- ✚ Не «замирай» надолго в одной позе. Каждые 15-20 минут делай разминочные упражнения: встань из-за стола и пару раз присядь.
- ✚ Не забывай время от времени хотя бы просто менять положение ног.

**В перерывах между занятиями обязательно проветривайте помещение!**

### **Береги зрение!**

Не засиживайся у компьютера! Это может нанести существенный вред твоему зрению.

### **Правила работы с компьютером:**

- ✚ Нельзя сидеть близко к экрану — старайся выдерживать расстояние от глаз до монитора не менее 40 см (лучше больше).
- ✚ Яркость и контрастность не должны быть установлены на максимум.
- ✚ В настройках монитора необходимо установить режимы мерцания, благоприятные для глаз.
- ✚ Освещенность помещения должна быть такой, чтобы не было бликов на мониторе.
- ✚ Нужно использовать дополнительное боковое освещение, лучше слева. При этом лампа не должна светить в глаза.
- ✚ Нельзя сидеть за компьютером в сумерках или темноте.
- ✚ Если что-то нужно перепечатывать с бумаги, то листы нужно установить как можно ближе к экрану для того, чтобы уменьшить «разброс» взгляда.

### **Примерный комплекс упражнений для глаз:**

- ✚ Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ✚ Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ✚ Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
- ✚ Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**Проведение гимнастики для глаз не исключает проведение физкультминутки. Регулярное проведение упражнений для глаз и физкультминуток эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.**