

## ПАМЯТКА

### «Безопасность и компьютер»

Компьютер очень полезная, а иногда и необходимая вещь. Однако неправильное обращение с ним может нанести вред здоровью. Длительное пребывание в одном и том же положении очень вредно для туловища, наступает утомление. У тех, кто долго работает за компьютером, часто развивается близорукость. Очень вредно электромагнитное излучение, которое исходит от экрана.

#### **Правила работы за компьютером:**

- непрерывная продолжительность работы школьника за компьютером не должна превышать 25 мин. Затем необходимо сделать обязательный перерыв продолжительностью 15 мин. Общая продолжительность работы за компьютером должна составлять 1 ч в день, включая перерывы;
- экран компьютера должен быть защищён оптическим фильтром. Это необязательно, если ваш монитор жидкокристаллический;
- на монитор не должны падать прямые солнечные лучи, а электрический свет должен быть направлен сзади. Не работайте в тёмном или полутёмном помещении. В целом помещение должно быть освещено ровно и неярко;
- следите за тем, чтобы положение монитора соответствовало направлению взгляда, середина экрана монитора располагалась на горизонтали, проведённой на уровне глаз или на 10-20 см ниже;
- экран монитора должен быть установлен на таком уровне, при котором взгляд по горизонтали направлен на центр экрана, находящегося на расстоянии не менее 50-60 см от глаз;
- высота сиденья кресла должна быть такой, чтобы руки, лежащие на клавиатуре, были расположены горизонтально. У кресла обязательно должны быть подлокотники и подголовник. Ноги должны упираться в специальную подставку или о пол;
- после каждого продолжительного занятия на компьютере рекомендуется выполнять определённые физические упражнения.