

The background is a monochromatic blue-tinted image. On the left side, there is a stack of papers with a spiral binding. In the lower-left foreground, a pair of round-rimmed glasses is placed on a newspaper. The newspaper's text is visible but mostly illegible due to the blue tint and focus. The overall composition is clean and professional, typical of a corporate or educational presentation slide.

# **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА**

# Приступая к работе на компьютере желательно:

- Осмотреть рабочее место (расположение блоков и их состояние...).
- Подобрать по высоте стул.



# Приступая к работе на компьютере желательно:

- Монитор должен располагаться на уровне глаз и перпендикулярно углу зрения.
- Экран монитора и защитный экран (с обеих сторон) должны быть чистыми.
- Монитор желательно располагать тыльной стороной к стене, не сидеть близко к монитору и силовой проводке.



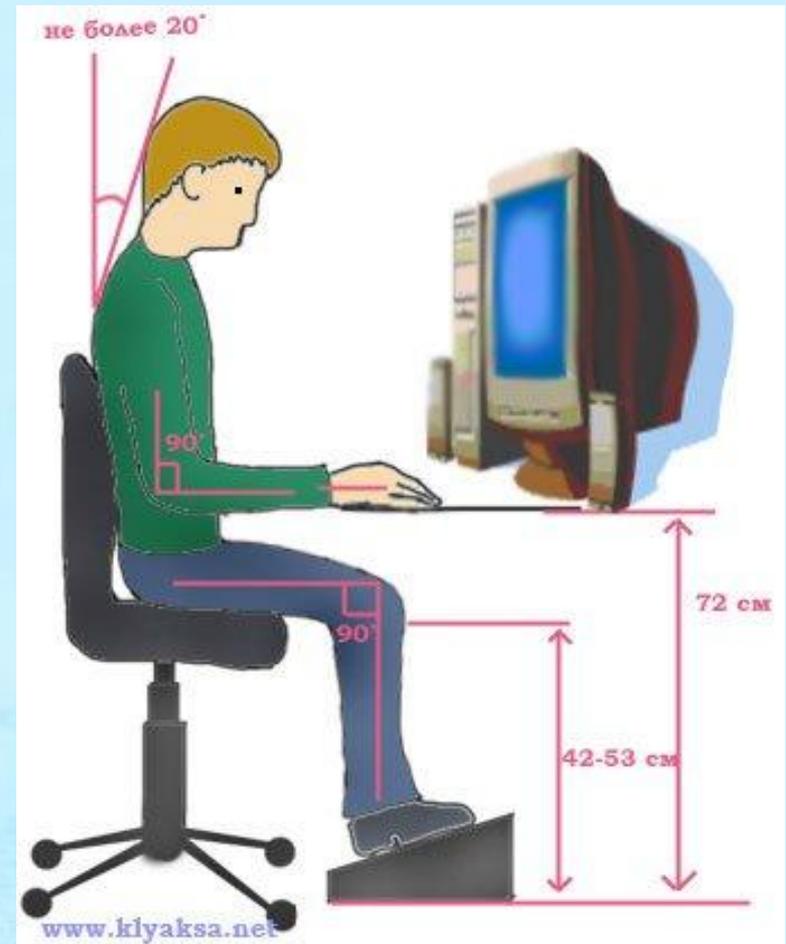
# Приступая к работе на компьютере желательно:

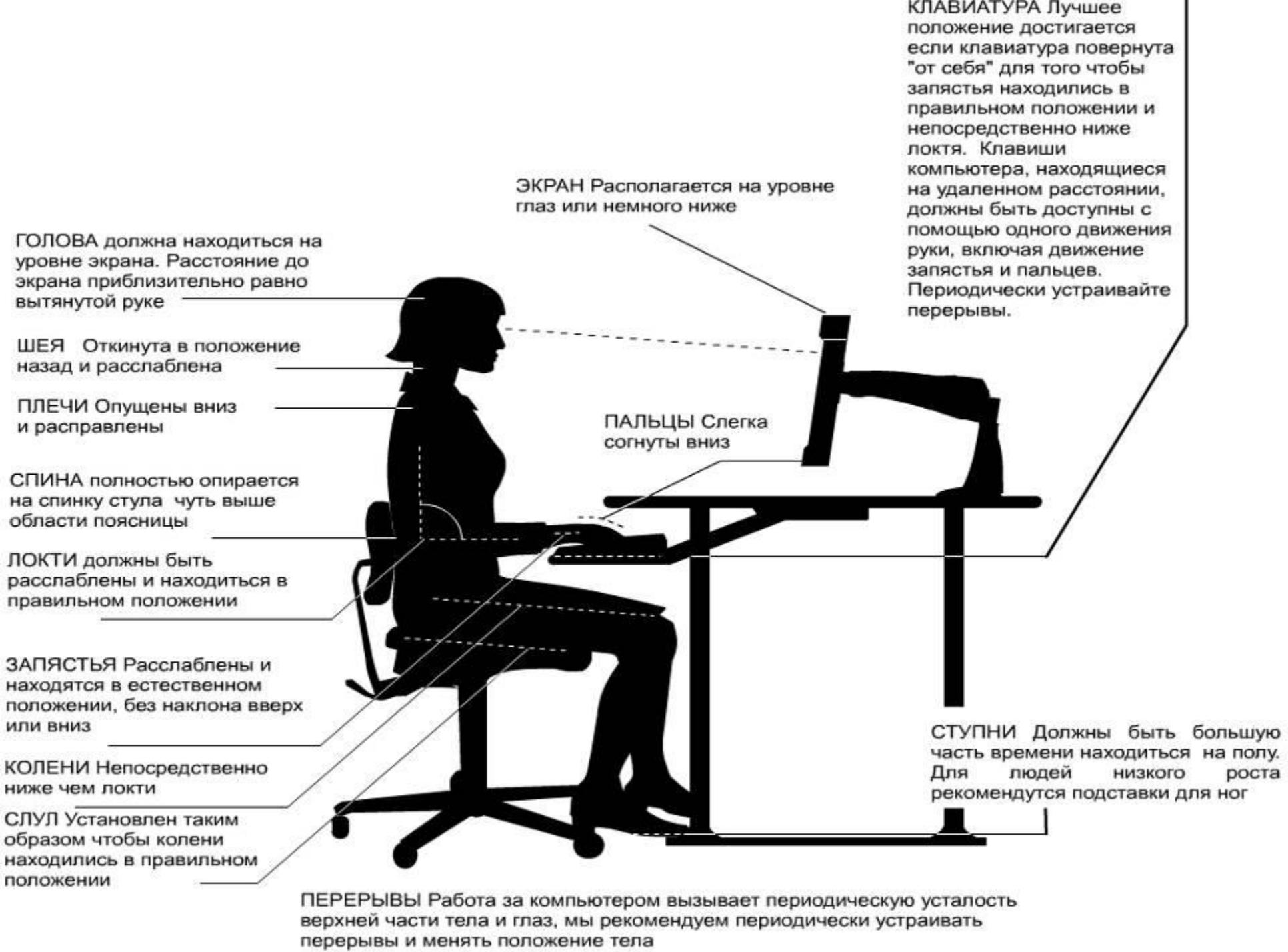
- Не рекомендуется располагать монитор около яркого источника света.
- На мониторе не должно быть бликов, сильного контраста с внешним освещением.
- Надо чаще моргать, периодически отвлекаться (смотреть в окно, в даль...), делать гимнастику для глаз. Периодически протирать монитор и защитный экран.
- При наборе текста стараться, как можно меньше смотреть на монитор



# Рабочее место

- Мышь располагается так, чтобы было удобно работать с ней. Провод должен лежать свободно. При работе с мышью по периметру коврика должно оставаться пространство не менее 2-5 сантиметров.
- Клавиатуру следует располагать прямо перед пользователем, работающим на компьютере. По периметру оставляется свободное место 2-5 сантиметров.
- Освещение должно соответствовать нормам СанПиН.





**КЛАВИАТУРА** Лучшее положение достигается если клавиатура повернута "от себя" для того чтобы запястья находились в правильном положении и непосредственно ниже локтя. Клавиши компьютера, находящиеся на удаленном расстоянии, должны быть доступны с помощью одного движения руки, включая движение запястья и пальцев. Периодически устраивайте перерывы.

**ЭКРАН** Располагается на уровне глаз или немного ниже

**ГОЛОВА** должна находиться на уровне экрана. Расстояние до экрана приблизительно равно вытянутой руке

**ШЕЯ** Откинута в положение назад и расслаблена

**ПЛЕЧИ** Опущены вниз и расправлены

**СПИНА** полностью опирается на спинку стула чуть выше области поясницы

**ЛОКТИ** должны быть расслаблены и находиться в правильном положении

**ЗАПЯСТЬЯ** Расслаблены и находятся в естественном положении, без наклона вверх или вниз

**КОЛЕНИ** Непосредственно ниже чем локти

**СЛУЛ** Установлен таким образом чтобы колени находились в правильном положении

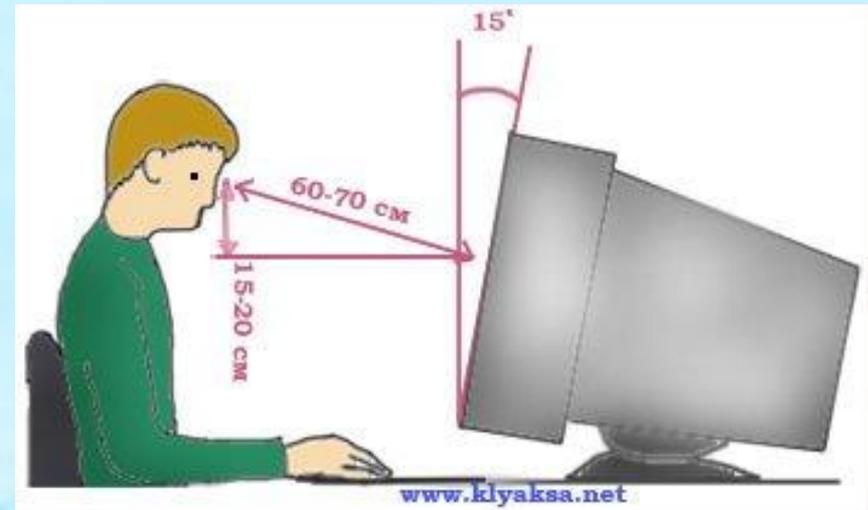
**ПАЛЬЦЫ** Слегка согнуты вниз

**СТУПНИ** Должны быть большую часть времени находиться на полу. Для людей низкого роста рекомендуются подставки для ног

**ПЕРЕРЫВЫ** Работа за компьютером вызывает периодическую усталость верхней части тела и глаз, мы рекомендуем периодически устраивать перерывы и менять положение тела

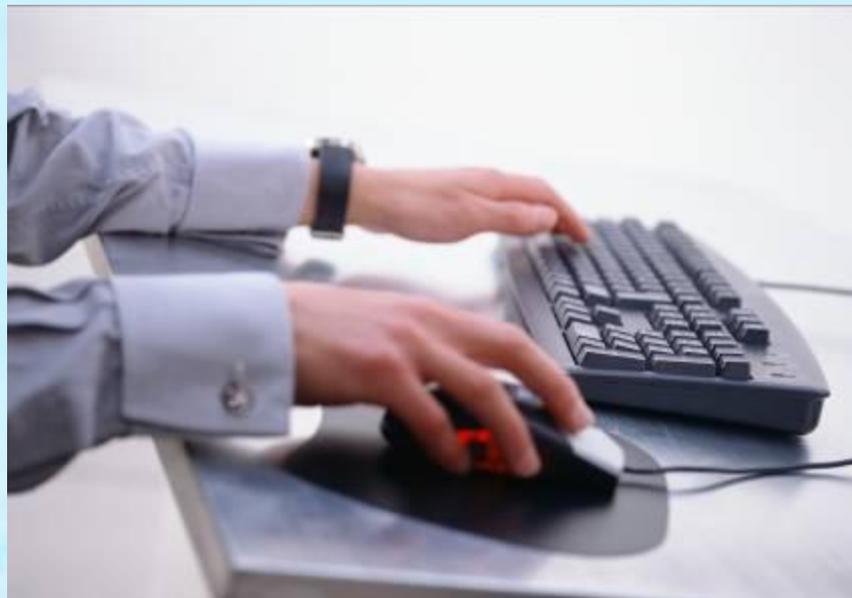
# Монитор

- Монитор должен располагаться прямо, перед глазами. Поверхность экрана перпендикулярна взгляду.
- Расстояние до экрана не должно быть менее 50 см от глаз. Но будьте осторожны, если вы отодвинете монитор слишком далеко, то изображение может стать слишком мелким и напряжение на глаза сильно возрастёт.
- Глаза должны быть расположены не ниже верхней 1/3 экрана. Идеальное расположение – чуть ниже верхнего края, примерно 1/5 высоты. Обратите внимание, чтобы во время подбора высоты спина была прямая.



# Клавиатура, руки, мышь

- Мы настоятельно не рекомендуем размещать клавиатуру на подставке снизу столешницы.
- Клавиатура должна находиться прямо перед вами.
- Руки, от запястья до локтя, должны лежать на столе, под углом к клавиатуре около 45 градусов.
- Компьютерную мышь рекомендуем располагать сбоку от клавиатуры.



# Стул

- Если стул со спинкой, следите за тем, чтобы когда вы на неё опирались во время работы, спина оставалась прямой.
- Спинка стула должна крепко удерживать спину, снимая нагрузку с позвоночника.
- Рекомендуем следующую посадку: обопритесь на спинку стула, выпрямите спину, пододвиньте стул к столу так, чтобы расстояние между грудной клеткой и столом было 1-3 сантиметра, положите руки на стол. Если при такой посадке вам не удобно и вы чувствуете необходимость в искривлении спины, в этом случае мы не рекомендуем опираться на спинку стула во время работы. Просто держите её прямой, а спинку используйте время от времени для расслабления.



# Время работы за компьютером

- для учащихся 1 классов (6 лет) - 10 минут;
- для учащихся 2-5 классов - 15 минут;
- для учащихся 6-7 классов - 20 минут;
- для учащихся 8-9 классов - 25 минут;
- для учащихся 10-11 классов - 30 минут (на первом часу) и 20 минут (на втором часу занятий);

