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 with thin frames 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, suggesting a business or academic context.

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.



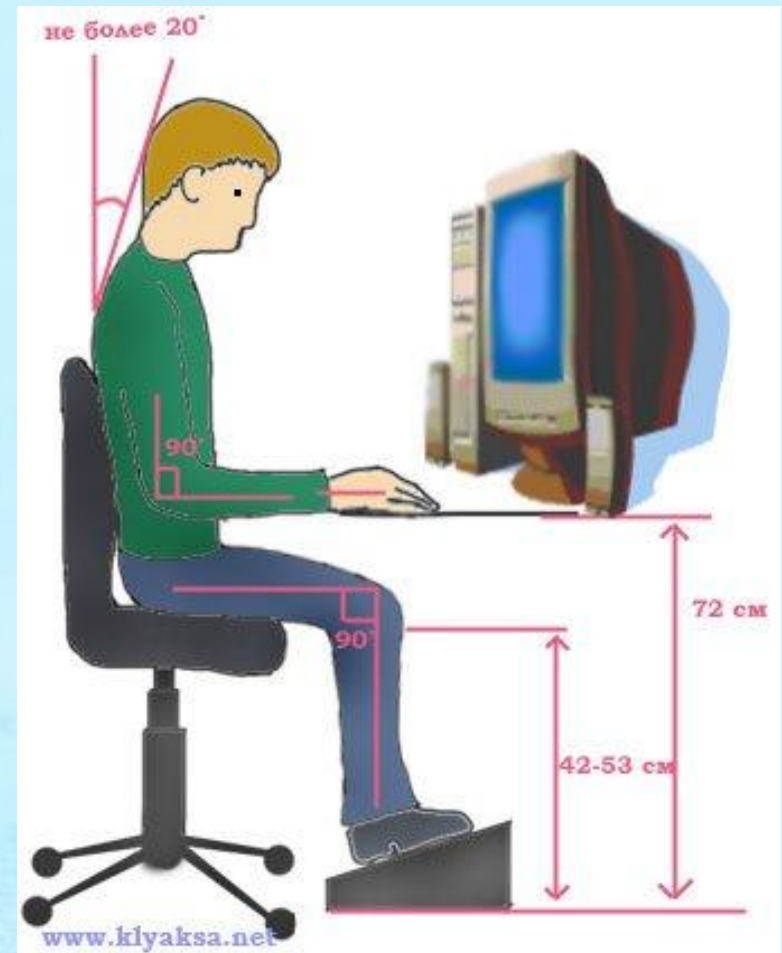
Приступая к работе на компьютере желательно:

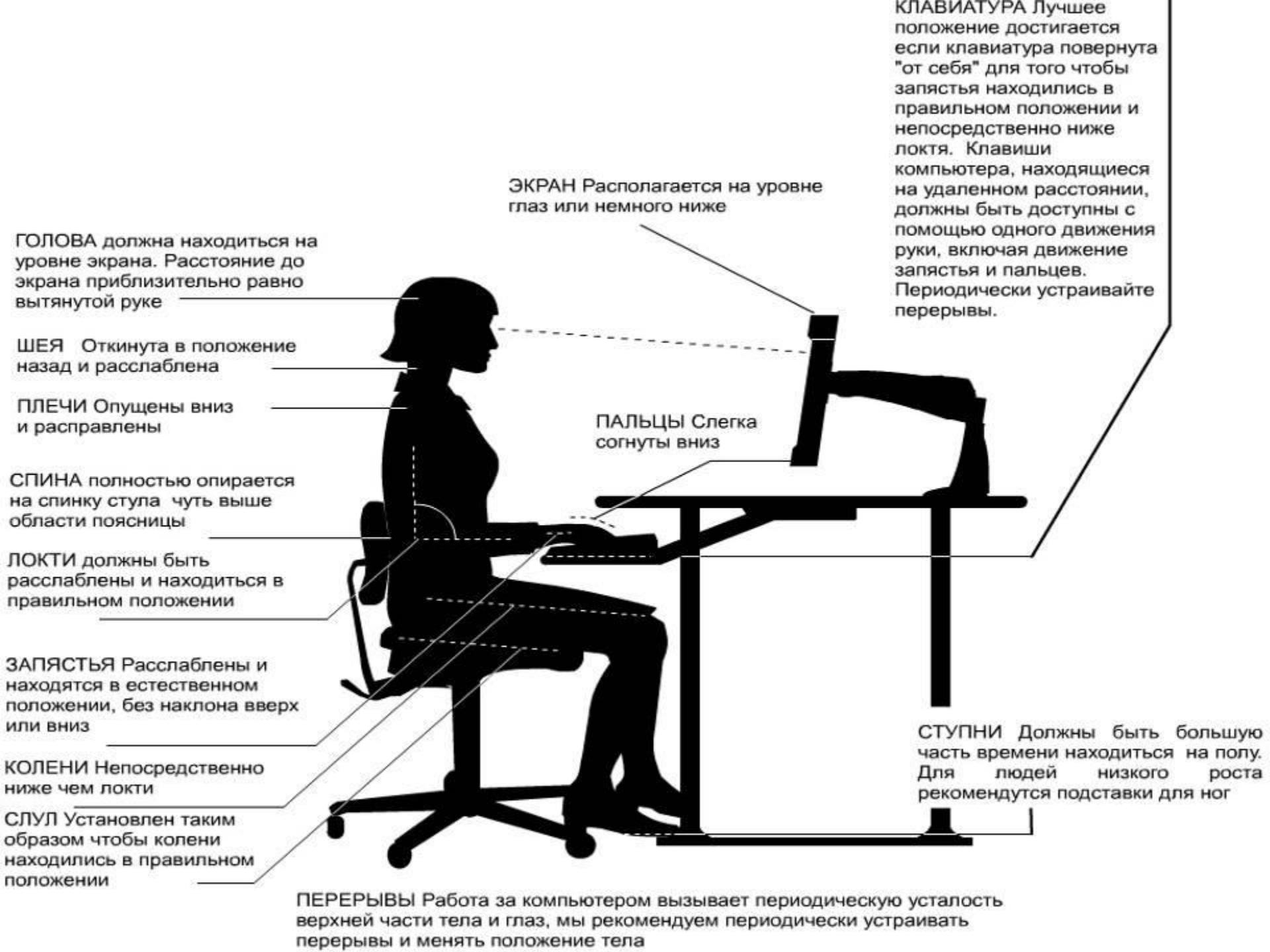
- Не рекомендуется располагать монитор около яркого источника света.
- На мониторе не должно быть бликов, сильного контраста с внешним освещением.
- Надо чаще моргать, периодически отвлекаться (смотреть в окно, в даль...), делать гимнастику для глаз. Периодически протирать монитор и защитный экран.
-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

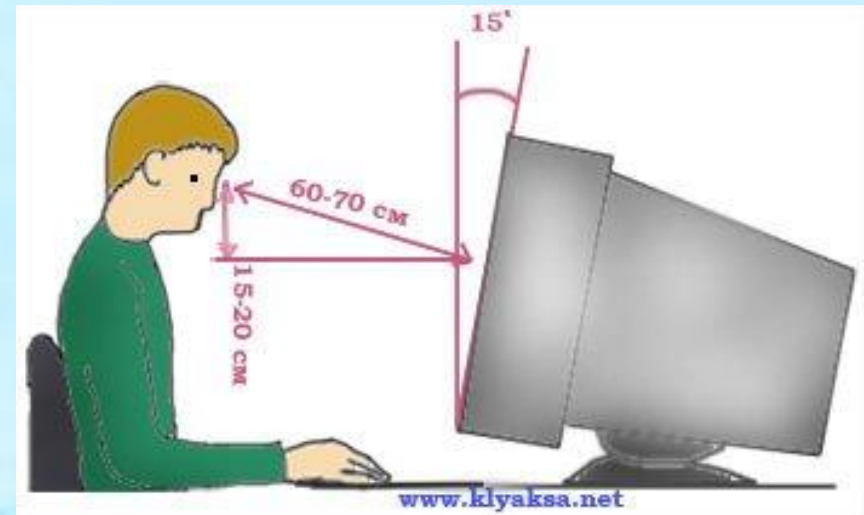
ПАЛЬЦЫ Слегка согнуты вниз

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);

