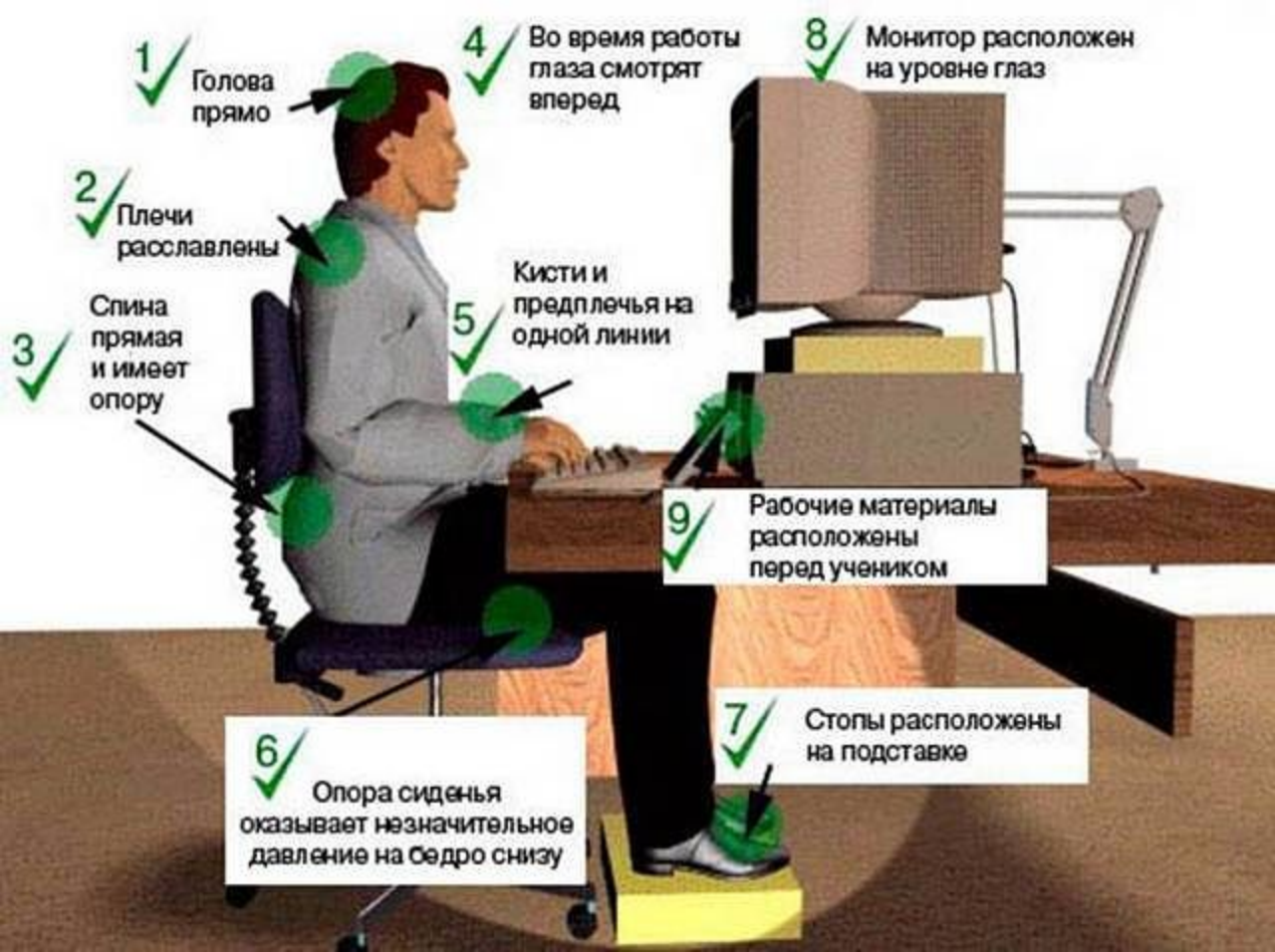


Правила работы за компьютером

Компьютер оказывает вредное влияние на:
органы зрения, слуха, опорно-двигательный аппарат, осанку.

Длительность занятий непосредственно с компьютером
не должна превышать:

- ❖ для учащихся I класса - 10 минут;
- ❖ для учащихся II - V классов - 15 минут;
- ❖ для учащихся VI - VII классов - 20 минут;
- ❖ для учащихся VIII - IX классов - 25 минут;
- ❖ для учащихся X - XI классов на первом часу
учебных занятий - 30 минут,
- ❖ на втором – 20 минут.



1 ✓ Голова прямо

4 ✓ Во время работы глаза смотрят вперед

8 ✓ Монитор расположен на уровне глаз

2 ✓ Плечи расслаблены

3 ✓ Спина прямая и имеет опору

5 ✓ Кисти и предплечья на одной линии

9 ✓ Рабочие материалы расположены перед учеником

6 ✓ Опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу

7 ✓ Стопы расположены на подставке