

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРЫМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО - СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Рекомендации
к организации режима работы на компьютере
(условия для соблюдения оптимальной зрительной нагрузки,
обеспечения двигательной активности, продолжительности
перерывов между занятиями)

1. Необходимо соблюдать расстояние от глаз до экрана 50-70 см. Убедитесь, что монитор располагается на уровне ваших глаз и чуть дальше, чем нужно для чтения.
2. Не работать на компьютере в темноте, а так же на мониторе не должно быть световых бликов.
3. При слабом зрении садиться за компьютер нужно только в очках.
4. Делать перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 15 - 25 минут работы перед монитором, а при появлении зрительного дискомфорта, выражающего в быстром развитии усталости глаз, рези, мелькании точек перед глазами и т.п., упражнения для глаз проводятся и раньше указанного времени (перевести взгляд от монитора на окно посмотреть в окно, поморгать, умыться и др.);
5. Соблюдать правильную рабочую позу.
6. Организовывать перерыв не менее 10 минут через каждые 40 - 45 минут работы.
7. Проветривать комнату во время перерывов.
8. Выполнять во время перерывов упражнения физкультурной паузы в течение 3 - 4 минут.
9. Проводить упражнения физкультминутки в течение 1 - 2 минут для снятия локального утомления, которые должны выполняться при появлении начальных признаков усталости.