

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



Создайте комфортную среду во время занятий. Например, работающий телевизор будет мешать.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Используйте наушники и микрофон



Обязательно следите за временем при работе на компьютере. Перерывы необходимы через каждые 15-20 мин



Старайтесь снижать зрительную нагрузку. Выполняйте упражнения для глаз.



Проветривайте помещение, в котором занимаетесь. Устраивайте физминутки.



Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером.



Оборудование должно быть недоступно домашним животным.



Спина должна быть ровной!



ВАЖНО!

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

20 см

1,5 кг



Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминисцентные лампочки использовать нежелательно)



Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья.



Технические средства на расстоянии вытянутой руки

