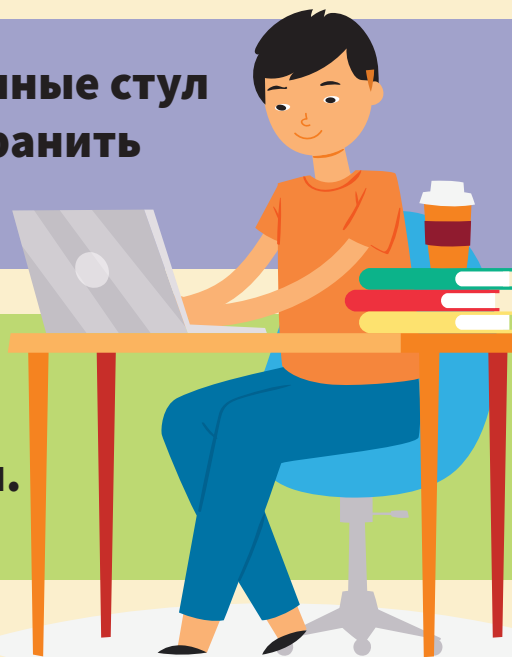


Правила работы за компьютером



1

Правильно подобранные стул и стол помогают сохранить хорошую осанку.



2

Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.

3

Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.



4

При работе за компьютером держи голову прямо, с небольшим наклоном вперёд.



5

Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 75 см.

При работе на клавиатуре руки и плечи должны быть расслаблены.

6

7

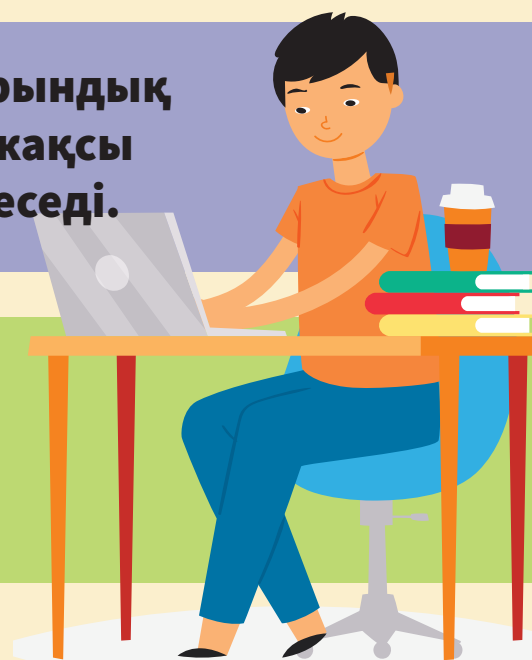
Через каждые 15–30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.

Компьютерде жұмыс істеу ережелері



1

Дұрыс таңдалған орындық пен үстел мүсіннің жақсы сақталуына көмектеседі.



2 Аяқтар тік бұрыш жасап, еденге тірелуі керек.

3

Арқаңның төменгі жағы орындықтың арқасына тиіп тұруы керек.



4

Компьютерде жұмыс істегенде алға сәл еңкейіп, басыңды тік ұста.



5

Монитор экранының жоғарғы жағы көз деңгейінде, ал оған дейінгі қашықтық 45-тен 75 см-ге дейін болуы керек.

Пернетақтада жұмыс істегенде қол мен иық босаңсуы керек.

6

7

Әрбір 15-30 минуттан кейін көзді монитордан алыстатып, қашыққа қарау керек.