

Здоровые берегающие технологии при работе с компьютером

□ Комфортное рабочее место

Вот наилучший способ посадки за компьютером



Экран монитора находится на расстоянии 50-70 см от глаз.

Обе ступни стоят на полу.

Плечи расслаблены. Локти слегка касаются туловища. Предплечья находятся на той же высоте, что и клавиатура.

Спина расположена вертикально.



□ Гимнастика для глаз



Правильная поза оператора компьютера (при работе за домашним компьютером)

Спина наклонена на несколько градусов назад. Такая поза позволяет разгрузить позвоночник, улучшить кровообращение в зоне между туловищем и бедрами. Руки свободно опущены на подлокотники кресла. Локти и запястья расслаблены. Кисти имеют общую ось с предплечьями: не сгибаются и не разгибаются. Работают только пальцы. Бедра находятся под прямым углом к туловищу, колени - под прямым углом к бедрам. Ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке.

42%
обучающ
ихся



Вывод: Только 42% учащихся имеют правильную позу во время работы за компьютером.

Гимнастика для глаз

Быстро поморгать, закрыть глаза
и посидеть спокойно, медленно
считая до 5.

Повторить 4-5 раз.



