

Разработали памятку о правилах работы за компьютером:

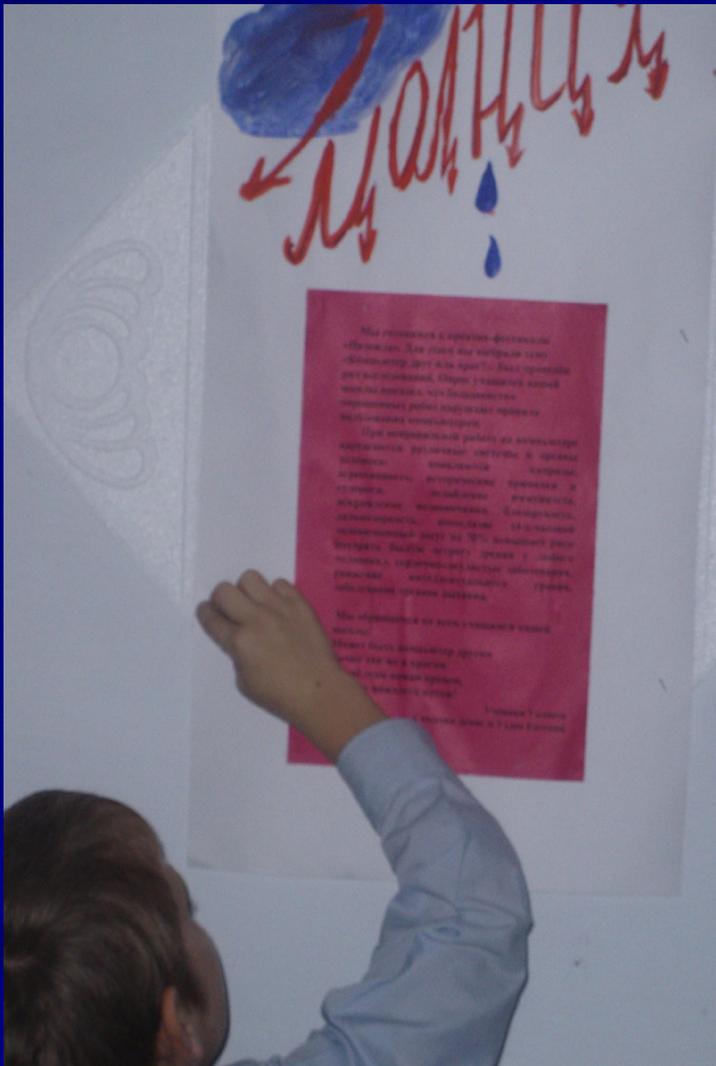
- Надо следить за своей осанкой во время работы за компьютером.
- Надо соблюдать расстояние между монитором компьютера и вашими глазами. (как минимум на расстоянии вытянутой руки).
- Нужно соблюдать нормы работы за компьютером (около 30 - 40 минут, делая перерывы по 10 – 15 минут).
- Делать зарядку для глаз.





Есть еще 5 правил, которые хорошо бы запомнить всем:

- 1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.**
 - 2. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.**
 - 3. До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.**
 - 4. Считается, что наши зеленые друзья - кактусы - тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.**
 - 5. Не забывайте почаще проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.**
-



Мы выпустили «Молнию» для учащихся нашей школы, в которой рассказали о результатах своих исследований и обратились к ребятам с призывом правильно пользоваться компьютером. Закончили своё обращение стихотворением, которое сами сочинили:

**Может быть компьютер другом
Точно так же и врагом.
Ты об этом помни крепко,
Чтоб не пожалеть потом!**

Исследовав выбранную нами гипотезу, мы ее полностью подтвердили.

Если не выполнять правила работы на компьютере, нарушать санитарные нормы, то компьютер становится врагом.

Превратить его в друга в наших руках. Для этого достаточно соблюдать все предложенные нами правила!