

**КОМПЬЮТЕР:  
ДРУГ ИЛИ ВРАГ?**

# РАБОЧЕЕ МЕСТО

- Удобная клавиатура
- Мышь под руку ребёнка
- Сертифицированный монитор, регулируемый во всех плоскостях и по высоте
- Освещение помещения + дополнительное боковое освещение

# ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Воспаление сухожилий запястья
- Заболевания поясничного отдела позвоночника
- Получение электромагнитного излучения
- Истощение системы зрения
- Нарушение психики
- Игромания

# РЕКОМЕНДАЦИИ

- Отрываться от работы и отходить от компьютера каждые 15-20 минут
- Правильная поза при работе за компьютером: высота стула должна соответствовать длине голени, максимальная глубина сиденья должна составлять  $2/3$  длины бедра, локти должны быть расположены как можно ближе к телу, во время работы с клавиатурой кисти рук должны быть максимально распрямлены.

# РЕКОМЕНДАЦИИ

- Полезно устроить на кресле валик между спинкой и поясницей.
- Нужно сидеть, откинувшись на спинку рабочего кресла, шея должна быть выпрямлена, а взгляд устремлен примерно на 5-7 сантиметров выше средней горизонтали экрана
- Нужно сидеть от монитора не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки
- Нужно чаще моргать, снимая напряжение с мышц глаз

# РЕКОМЕНДАЦИИ

- Если вам не безразлична судьба собственного ребенка - найдите ему интересные, но не агрессивные игры. Чем меньше насилия, тем лучше.
- Контролируйте время нахождения ребенка за компьютером, посещение разных сайтов в интернете