

Рекомендовані умови для роботи за комп'ютером

- ✓ Сидіть глибоко на твердому стільці з високою спинкою, що має вигин для попереку, - це вирівняє спину і дасть підтримку ший. Край стільця не повинен тиснути на судини під колінами.
- ✓ Відстань до монітора повинна бути 50-70см.
- ✓ Використовуйте мишку відповідних розмірів, зручної форми.
- ✓ Робіть перерву в сидячій роботі, вставайте і ходіть 15-20 хвилин кожні 1-2 години.
- ✓ Правильно організуйте освітлення робочого місця. При слабкому світлі очі напружуються і болять. Стримайте яскравість екрану. Літери і цифри на екрані це маленькі світлові промені, які йдуть прямо в очі. Потрібно відрегулювати їх контрастність, щоб світло не був дуже яскравим.
- ✓ Закривайте очі для відпочинку. Час від часу відводите очі вбік, щоб дати відпочити своєму зору.
- ✓ Переміщайте погляд по всій площі екрану, намагайтеся не дивитися напружено в одну точку. Нехай поперемінно працюють всі м'язи очей, а не окремі групи, на які в цьому випадку буде падати максимальне навантаження.
- ✓ Використовуйте спеціальний очний гель (Визин, Видисик), який запобігає «обсушування» рогівки ока. Запобігти захворювання можуть окуляри для роботи за комп'ютером, які має особливе покриття.