



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов № 164

Как снизить воздействие монитора компьютера на глаза

- Расстояние от монитора до глаз должно быть максимально комфортным – около 45-60 сантиметров.
- При работе, монитор должен располагаться в удобном положении. Его не должно засвечивать солнечными лучами, он должен стоять напротив лица, что позволит уменьшить дополнительную нагрузку на глаза.
- Хотя бы раз в неделю нужно протирать экран монитора салфетками, чтобы изображение было четким. Это также позволит избежать развития конъюнктивитов, так как в пыли сохраняется множество вирусов и бактерий.
- Огромную роль играет освещение на рабочем месте. При работе на столе должна быть настольная лампа, а также хорошее потолочное освещение в соответствии с санитарными правилами и нормами. Не следует работать без освещения – это очень негативно складывается на зрительных функциях.
- При работе за компьютером глаза «подсыхают», из-за того, что человек редко моргает, сосредоточив свой взгляд на изображении. Это может привести к синдрому «сухого глаза». Чтобы этого избежать, нужно как можно чаще моргать. Это позволит избежать чувства сухости глаз, инородного тела, жжения и зуда.
- Необходимо соблюдать длительность **непрерывной работы** за компьютером для обучающихся:
 - 1-4 класс – 15 минут (перерыв)
 - 5-7 класс – 20 минут (перерыв)
 - 8-9 класс – 25 минут (перерыв)
 - 10-11 класс – 30 минут (перерыв).