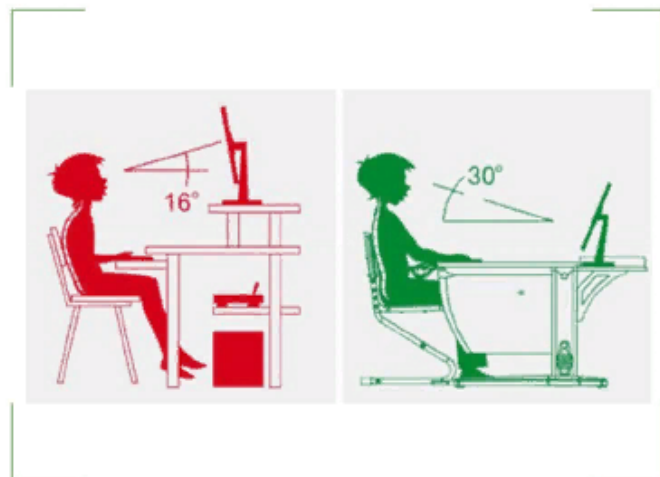


Памятка студенту и преподавателю, работающему за компьютером.

1. Правильная организация рабочего места за компьютером



Чтобы избежать проблем со зрением, нужно грамотно обустроить пространство, где установлен компьютер

Несколько простых рекомендаций как это сделать:

- - освещение монитора и стола должно быть достаточным и равномерным, желательно использовать лампы накаливания, имеющие теплые спектры свечения;
- - экран необходимо содержать в чистоте, не позволяя скапливаться на нем пыли и другим грязевым отложениям;
- - установите максимально допустимую частоту обновления изображения;
- - расположите монитор так, чтобы верхняя его плоскость была несколько ниже уровня глаз;
- - избегайте «солнечных зайчиков» в зоне видимости, используйте экран с антибликовым покрытием;
- - расстояние от смотрящего должно быть не менее 50-70 см.

2. Комплекс упражнений

Чтобы органы зрения не переутомлялись, нужно периодически отвлекаться от работы и делать зарядку. Известно несколько

