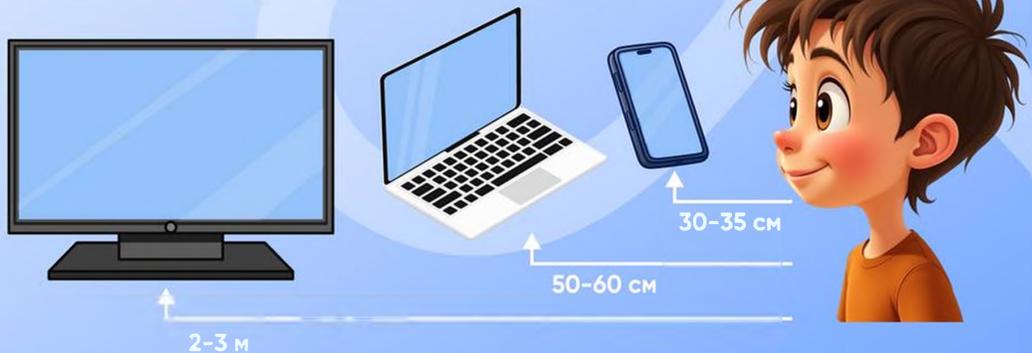


КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГАДЖЕТЫ **БЕЗ ВРЕДА** ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Для профилактики зрительного утомления необходимо во время перерыва выполнять гимнастику для глаз (частое моргание глазами, взгляды на дальние объекты, фокусировка на разных точках)

Для профилактики общего утомления – небольшая зарядка (наклоны, повороты, легкие приседания или растяжка)



КАК БЕЗОПАСНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГАДЖЕТЫ?

- Соблюдайте расстояние от глаз до экрана.
- Делайте перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 10–25 минут работы.
- Рабочее место за компьютером (ноутбуком): высота стола и стула должны соответствовать росту.
- Старайтесь сидеть прямо, держите экран на уровне глаз и не наклоняйтесь вперед.
- Настройте яркость и контрастность экрана так, чтобы они соответствовали условиям освещения в комнате.
- Основной источник света на рабочем месте должен располагаться сбоку от экрана.
- Используйте наушники не более часа на громкости не выше 60% от максимальной.