

В ситуации, когда взрослые перешли на дистанционную работу, а дети – на онлайн-занятия, важность правильной позы за компьютером не оставляет сомнений. Посчитайте, сколько часов вы и ваши дети проводите у монитора!

Как сохранить зрение и не испортить осанку? Используйте эти простые правила!

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?

Принципы грамотной позы, которая не вредит здоровью

КЛАВИАТУРА

Располагается прямо перед телом; не изгибайтесь и не сгибайтесь, чтобы добраться до неё.

Держите голову **поднятой**, даже если вам приходится смотреть вниз на экран.

Избегайте **усталости глаз**:
- купите очки с фильтром;
- делайте зарядку для глаз.

МОНИТОР

Отрегулируйте расстояние и высоту: верхняя часть монитора находится на уровне глаз и слегка наклонена.

45 – 70 сантиметров, экран под наклоном



Делайте **перерыв каждые 25 минут**

РУКИ

Расслабьте плечи, предплечья параллельны полу. Минимальный изгиб запястий.

Оставьте 10-15 сантиметров между клавиатурой и краем стола.

СТУЛ

Должен иметь спинку и подлокотники, функцию регулировки высоты.

НОГИ

Бёдра параллельны полу.

СТУПНИ

Параллельны полу, стоят устойчиво. При необходимости используйте подставку для ног.



РОССИЙСКИЙ
УЧЕБНИК

