

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ**

### **1. Правила здорового образа жизни:**

1.1. Правильный отдых — это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

1.2. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

1.3. Правильно одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться.

1.4. Соблюдать режим питания. Пища должна быть максимально разнообразной, Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма. Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма. Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды.

1.5. Полноценный сон — это необходимое условие здорового существования. Ложиться желательно не позднее 22 часов.

### **2. Меры безопасности при работе на компьютере:**

#### **2.1. Освещение:**

- Отрегулируйте освещение, чтобы исключить блики на экране и встречный световой поток.

#### **2.2. Эргономика:**

- Поставьте стол и стул, чтобы исключить неудобные позы и длительное напряжение.

#### **2.3. Расстояние до монитора:**

- Соблюдайте дистанцию от глаз до монитора не менее 50 см.

#### **2.4. Положение экрана:**

- Убедитесь, что экран монитора наклонен под углом, обеспечивающим удобство.

#### **2.5. Порядок:**

- Поддерживайте порядок на рабочем месте и следите за чистотой экрана и клавиатуры.

2.6. Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для обучающихся 16-17 лет - 30 минут.

2.7. Делайте частые перерывы для отдыха и гимнастики для глаз

2.8. Не работайте за компьютером дольше 1,5 — 2 часов в день, т.к. это влияет на ваше зрение.

2.9. Не работайте за компьютером перед сном.