ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 3**

*620144, г. Екатеринбург Щорса, 114, fax,тел. (343) 257-36-64, E-mail*: *licey3@eduekb.ru*

ИНН 6661060056 КПП 667101001 ОКПО 44646424 ОКАТО 65401377000

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рекомендации для обучающихся при работе за компьютером

*Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:*• чаще переводить взгляд на удаленный объект;  
• правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;  
• работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;  
• моргать каждые 3-5 секунд;  
• выбрать правильное расстояние (не менее 50 см) до монитора;  
• по возможности сокращать время работы за компьютером;  
• делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.

*Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит  
придерживаться во время работы за компьютером:*• чаще переводить взгляд на удаленный объект;  
• правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;  
• работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;  
• моргать каждые 3-5 секунд;  
• выбрать правильное расстояние (не менее 50 см) до монитора;  
• по возможности сокращать время работы за компьютером;  
• делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.