**Приложение №4**

**Правила работы на компьютере.**

1. Компьютер должен быть исправным и безопасным для здоровья.

2.Помещение, где эксплуатируется компьютер, должно иметь хорошее искусственное освещение. Свет на экран должен падать слева.

3. Избегай вредного излучения компьютера. Не стой и не играй возле компьютера, если он включен.

- А знаете ли вы, что от монитора компьютера идет вредное излучение, которое идет не только от экрана, но и от задней и боковых стенок монитора. Поэтому не стоит долго стоять или играть возле компьютера, когда взрослые работают на нем.

4. Ноги и спина должны иметь опору.

5. Изображение на экране должно быть четким и контрастным.

6. Линия взора должна приходиться примерно на центр монитора или немного выше.

7. Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 50 см.

8. Время работы не более 60 минут с перерывами на зрительную гимнастику и отдых для глаз. Эти правила вам помогут не испортить свою осанку и зрение.