

## **Рекомендации по организации рабочего места школьника при использовании компьютера**

У школьников закончились каникулы, и к возобновлению занятий родителям стоит еще раз оценить рабочее место ребенка. Чтобы не навредить его здоровью, важно соблюсти ряд важных рекомендаций как по оборудованию рабочего места за компьютером, так и за правильным его использованием.

1. Необходимо установить монитор на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см.
2. Рабочее место школьника желательно расположить у окна и оборудовать дополнительным источником света - настольной лампой.
3. Следует отдавать предпочтение компьютерам, оснащённым наиболее безопасным – жидкокристаллическим монитором, при этом не рекомендуется использовать дисплеи с размером экрана по диагонали менее 31 см.
4. Необходимо обратить внимание на контраст между фоном и символами на экране. Вредна как малая так и слишком большая контрастность. Оптимальный контраст должен находиться в пределах от 3:1 до 1,5:1.
5. Рабочий стол должен регулироваться по высоте в пределах 520-760 мм. Под столешницей рабочего стола должно быть свободное пространство для ног с размером по высоте не менее 600 мм, по ширине - 500 мм, по глубине - 650 мм.
6. Рабочий стул должен быть снабжен подъемно-поворотным устройством, обеспечивающим регулировку высоты сидений и спинки, его конструкция должна предусматривать также изменение угла наклона спинки. Клавиатура не должна быть жёстко связана с монитором, это позволит обеспечить безопасную зрительную дистанцию – расстояние от глаз пользователя до монитора. Все другие необходимые предметы на столе нужно расположить таким образом, чтобы до них можно было с лёгкостью дотянуться.
7. Важно правильно организовать посадочное место. Очень часто дети за компьютером сидят на подогнутой ноге, рука подпирает голову, а нос вот-вот коснется монитора. Такое положение - первый шаг к сколиозу. Чтобы предотвратить нежелательные изменения позвоночника спина должна сохранять ровное положение, а ноги прочно опираться на пол, голову следует держать ровно. Важно помнить, что нарушения осанки, неудобная поза, принимаемая ребёнком, могут привести к таким серьёзным последствиям, как затруднённое дыхание, боли в мышцах спины и шеи, головные боли и даже заболеваниям суставов кистей рук.
8. Важно, чтобы ребенок не находился долгое время в одном статичном положении. Рекомендуется каждые 15-20 минут делать перерывы в работе с компьютером. Это время полезно посвятить физкультминутке, и не забываем, что в напряжении не только шея, позвоночник, ноги и руки, но и глаза. Легкая гимнастика для глаз снимет напряжение и усталость. И, конечно, общение с компьютером лучше прекратить как минимум за 2 часа до сна, чтобы нервная система могла восстановиться, а сон был крепким.

Соблюдение этих рекомендаций позволит сделать работу с компьютером максимально безопасной и предотвратить нарушение зрения и осанки, повышенную утомляемость, головные боли и бессонницу.

*Материал подготовлен заместителем начальника территориального отдела Управления Роспотребнадзора по ХМАО-Югре в г.Лангепасе и г.Покачи Ж.Ю.Тихоновой 8(34669)20076 с использованием материалы сайта [cgon.rosпотребнадzor.ru](http://cgon.rosпотребнадzor.ru)*