**Вот несколько полезных советов:**

**1. Правильная поза.**Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть ссутулившись, иначе нарушится нормальная работа внутренних органов.

**2. Расстояние от глаз до монитора** должно составлять 45-60 см. Если вы играете на ТВ приставке, расстояние от глаз до экрана телевизора должно быть не менее 3 м.

**3. Защитные средства.**Если вы или ваш ребенок носите очки, их нужно надевать и во время работы за компьютером. Также можно использовать специальные защитные очки с линзами-светофильтрами.

**4. Правильное освещение.**Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено. В солнечную погоду прикрывайте окна шторами, чтобы монитор не отсвечивал.

**5. Самочувствие.**Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.

**6. Соблюдать режим работы и отдыха.** Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут. Когда мы смотрим телевизор или работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.

**7. Специальная гимнастика.**Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз. Нужно встать у окна, посмотреть вдаль, а затем быстро сконцентрировать взгляд на кончике носа. И так 10 раз подряд. Затем нужно быстро поморгать в течение 20-30 секунд. Есть и другое упражнение: резко посмотреть сначала вверх, затем влево, вниз и вправо. Повторить процедуру 10 раз, после чего закрыть глаза и дать им отдохнуть.

**8. Питание.** Очень полезно принимать витамин A. Он отвечает за чувствительность глаз к яркому свету и резкой смене изображения. Только в точности следуйте инструкции: избыток витамина. А ни к чему хорошему не приводит.

 **На что обратить внимание для работы за компьютером?
Итак, на что обратить внимание для безопасной и продуктивной работы за компьютером?** Расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 50-60 см, а взор должен быть направлен практически в центр экрана перпендикулярно.
Монитор может располагаться прямо перед вами, но так, чтобы взгляд опускался на 20 градусов ниже горизонтальной линии. Сидеть необходимо на стуле со спинкой, с небольшим отклонением назад, чтобы мышцы спины не перегружались.
Каждые 1 -2 часа переключайте зрение и смотрите вдаль (например, в окно, на какое-нибудь отдаленно стоящее дерево) по 5-10 минут. Закрывайте иногда глаза на пару минут. Маленькие перерывы важны и после каждых 10 минут работы - отводите взгляд от монитора хотя бы на 5-10 секунд. Очень помогают в работе за компьютером специальные очки с покрытием, защищающим от облучения и повышающим контрастность изображения, - их можно приобрести в оптике.
Дети не должны просиживать за компьютерами день-деньской. Их норма - 3 раза в неделю по 15-20 минут, особенно это касается малышей и детей начальной школы. Детям 12-14 лет перерыв необходим каждые 45 минут, а в 15-17 лет - каждый час, причем перерыв должен длиться не менее 15 минут.

Источник: http://sbzosch.ucoz.ru/index/pravila\_raboty\_na\_kompjutere/0-28