**ПРАВИЛА РАБОТЫ**

1. **Сидите глубоко на твердом стуле с высокой спинкой, имеющем изгиб для поясницы, - это выровняет спину и даст поддержку шеи. Край стула не должен давить на сосуды под коленями.**
2. **Делайте перерыв в сидячей работе, вставайте и ходите.**
3. **Держите подбородок вверх, голову прямо. Избегайте опущенного положения головы, это предупредит напряжение мышц спины и шеи.**

****

1. **Правильно организуйте освещение рабочего места. При слабом свете глаза напрягаются и болят. Для чтения на экране нужен мягкий свет, дающий контраст, но не ослепляющий. Лампа не должна светить в глаза.**
2. **Умерьте яркость экрана. Буквы и цифры на экране – это маленькие световые лучи, которые идут прямо в глаза. Нужно отрегулировать их контрастность, чтобы свет не был слишком ярким. Затемните экран, создав вокруг него колпак, например, положив наверх терминала лист черного картона и отогнув с обеих сторон вниз. Теперь можно поставить яркость на очень низкий уровень. Это снимет утомление глаз.**
3. **Перемещайте взгляд по всей площади экрана, старайтесь не смотреть напряженно в одну точку. Пусть попеременно работают все мышцы глаз, а не отдельные группы, на которые в этом случае будет падать максимальная нагрузка.**