

Презентация на тему: Как организовать своё рабочее место

Выполнил Кондратьев Антон Евгеньевич 11«б»
класс

МОУ «Половинская СОШ»



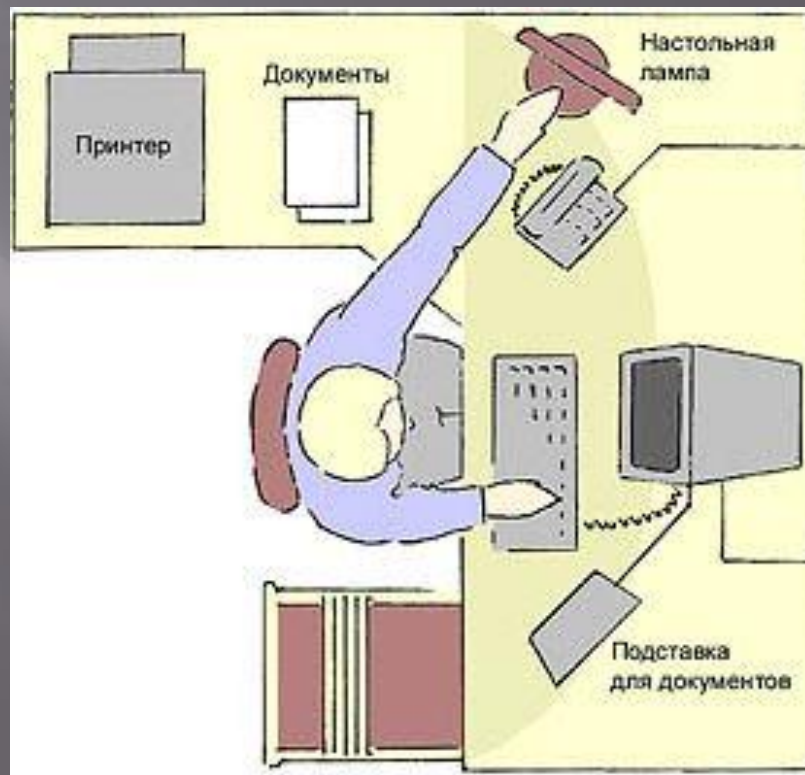
Рекомендации для организации своего рабочего места

1. Устанавливать монитор желательно в углу комнаты или развернуть его задней панелью к стене.
2. Во время работы расстояние до экрана монитора должно быть не менее 70 см.
3. Рабочее место должно быть комфортным и достаточно освещённым, лучи света не должны попадать прямо в глаза.



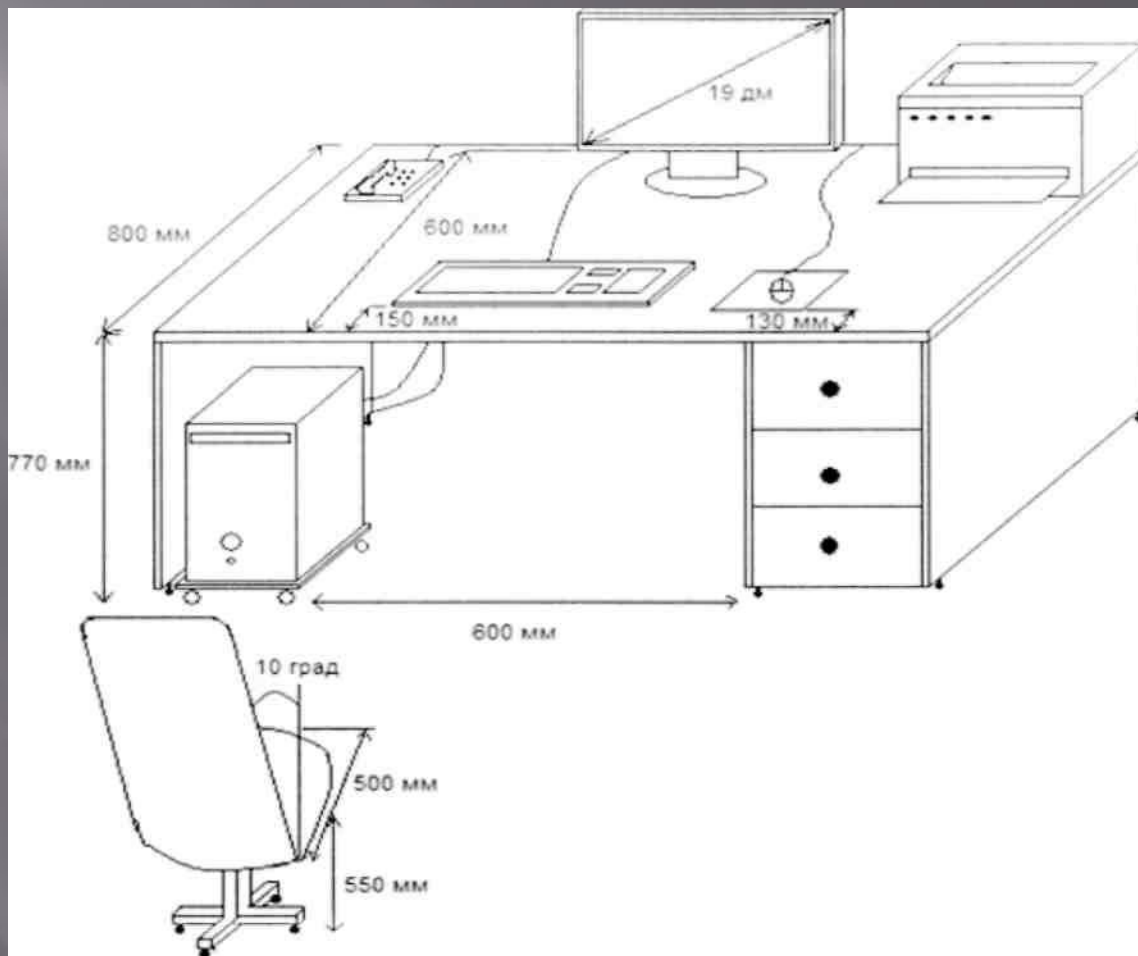
Рекомендации для организации своего рабочего места

- 4. Не следует забывать о том, что экран компьютера способен собирать пыль. Для достижения четкости изображения регулярно протирайте его антистатическим раствором или используйте специальные салфетки. Для протирки мониторов нельзя применять спирт – может испортиться антибликовое покрытие.
- 5. По возможности изолируйте себя от шума. Старайтесь не создавать его сами. Приучайтесь разговаривать спокойным голосом, не говорите много.
- 6. Мебель, которой вы пользуетесь при работе на компьютере, должна быть удобной, так как от этого зависит удобство расположения рук, ног и позвоночника. Пренебрегать позвоночником нельзя - он очень быстро и заметно на это реагирует. В последние годы производится огромное количество офисных стульев и кресел, которые позволяют комфортно чувствовать себя в течение всего рабочего дня.



Рекомендации для организации своего рабочего места

Есть стандартные рамки, которые должны выполняться для сохранения вашего здоровья. Взгляните на рисунок.



Итог

Теперь вы знаете, что должно входить в ваше рабочее место, как нужно сидеть перед компьютером и что следует соблюдать для сохранения вашего здоровья. Следуйте этим рекомендациям и проводите время за своим ПК с пользой и удовольствием!

Источники информации

1. <http://life.mosmetod.ru>
2. <https://kkg.by>
3. <http://www.myshared.ru>