



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

**02**  
**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ**  
ДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВЫ  
В ЗАНЯТИЯХ КАЖДЫЙ ЧАС



**03**  
**ДЕЛАЙТЕ**  
ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВО  
ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВА, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ  
УТОМЛЕНИЕ И ИЗБЕЖАТЬ УСТАЛОСТИ



**04**  
**НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ**  
УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ ГЛАЗ.  
РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ ИХ  
ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 20-25 МИНУТ



**01**  
**БЕЗОПАСНАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ**  
НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- 1 КЛАССЫ - НЕ БОЛЕЕ 15 МИНУТ
- 2-3 КЛАССЫ - НЕ БОЛЕЕ 20 МИНУТ
- 4-5 КЛАССЫ - НЕ БОЛЕЕ 25 МИНУТ
- 6-8 КЛАССЫ - НЕ БОЛЕЕ 30 МИНУТ
- 9-11(12) КЛАССЫ - НЕ БОЛЕЕ 35 МИНУТ

