

Задание 2.1 ВСР

Освещение	<p>Первое чему необходимо уделить особое внимание – это освещение.</p> <p>Лучше всего подойдет искусственное, т.к. солнечный свет непостоянен и дает блики.</p> <p>Идеальный вариант – большая светлая комната, где компьютер будет находиться подальше от окна.</p> <p>Но подойдет и маленькая уютная комната, главное, чтоб света было много.</p>
<p>Запомните! Нельзя сидеть перед работающим монитором в полной темноте. Яркий экран, окруженный темным фоном – это очень контрастная картинка, которая приводит к перенапряжению глазных мышц.</p>	
Рабочий стол	<p>Освободите ваш стол от ненужных предметов. Чтобы избежать перенапряжения мышц, руки до локтя должны помещаться на поверхности стола. Также чем меньше посторонних вещей будет на столе, тем меньше вы будете отвлекаться от работы.</p>
Монитор	<p>Установите правильно монитор. Рекомендуемое расстояние экрана от лица – 60-70 см, при этом центр экрана должен быть ниже уровня глаз на 15-20 см. И поддерживайте чистоту вашего экрана, чтобы не напрягать лишний раз ваши глаза с мыслью «это знак препинания и какое-то пятно?».</p>
Мышь и клавиатура	<p>Не экономьте на своем здоровье, выбирайте качественную клавиатуру и мышку.</p>
Кресло	<p>Кресло должно быть действительно удобным для вас и неважно, что оно не вписывается в интерьер комнаты.</p>