

Чек-лист рабочего места за компьютером

Пройдитесь по пунктам за 5 минут и отметьте выполненные. Невыполненные — ваш список небольших улучшений на неделю.

Монитор

- ☐ Верхний край экрана — на уровне глаз или чуть ниже, центр — на 10–20° ниже линии взгляда.
- ☐ До экрана 50–70 см (примерно вытянутая рука); текст читается без наклона вперёд.
- ☐ Экран стоит прямо перед вами, а не сбоку; при двух мониторах основной — по центру.
- ☐ Яркость экрана близка к яркости комнаты; масштаб текста не меньше 100–125%.

Свет

- ☐ Окно сбоку от экрана, а не за ним и не за спиной; нет бликов на экране.
- ☐ Есть общий свет в комнате, вечером — дополнительно настольная лампа, не светящая в глаза.

Поза

- ☐ Стопы стоят на полу или на подставке, колени примерно под прямым углом.
- ☐ Спина опирается на спинку кресла, плечи расслаблены, локти — около 90°.
- ☐ Ноутбук поднят на подставку, к нему подключены внешние клавиатура и мышь.

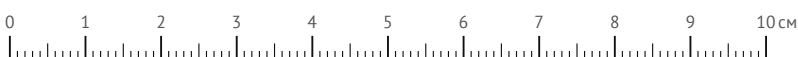
Глаза и перерывы

- ☐ Каждые 20 минут — 20 секунд смотрю вдаль, на 6 метров и дальше (правило 20-20-20).
- ☐ Раз в час встаю и делаю короткую разминку; моргаю полностью, особенно при чтении.
- ☐ Влажность воздуха 40–60%, на лицо не дует кондиционер или вентилятор.
- ☐ Очки подобраны для расстояния до монитора; плановый осмотр у офтальмолога — раз в год.

Дата проверки: _____

Выполнено пунктов (из 13): _____

Что изменю на этой неделе: _____



Проверьте: линия должна быть ровно 10 см. Печатайте в масштабе 100% («Реальный размер»).