

## **УСЛОВИЯ ДЛЯ ОХРАНЫ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ: ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА**

Основные гигиенические требования, предъявляемые к освещению, включают достаточность и равномерность освещения, отсутствие резких теней и блеска на рабочей поверхности. Для защиты от прямых солнечных лучей можно пользоваться легкими светлыми шторами или жалюзи. Искусственными источниками света могут служить лампы накаливания и люминесцентные лампы. Освещенность рабочих поверхностей лампами накаливания не должна быть меньше 150 люкс, люминесцентными лампами - 300 люкс. На освещенность помещения влияет чистота оконных стекол. При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрыта абажуром. Мощность лампы рекомендуется в пределах от 60 до 80 ватт, при этом не исключается общее освещение в комнате. Рабочая поза за столом будет правильной и удобной, если размеры стола и стула соответствует вашему росту и пропорциям тела.

