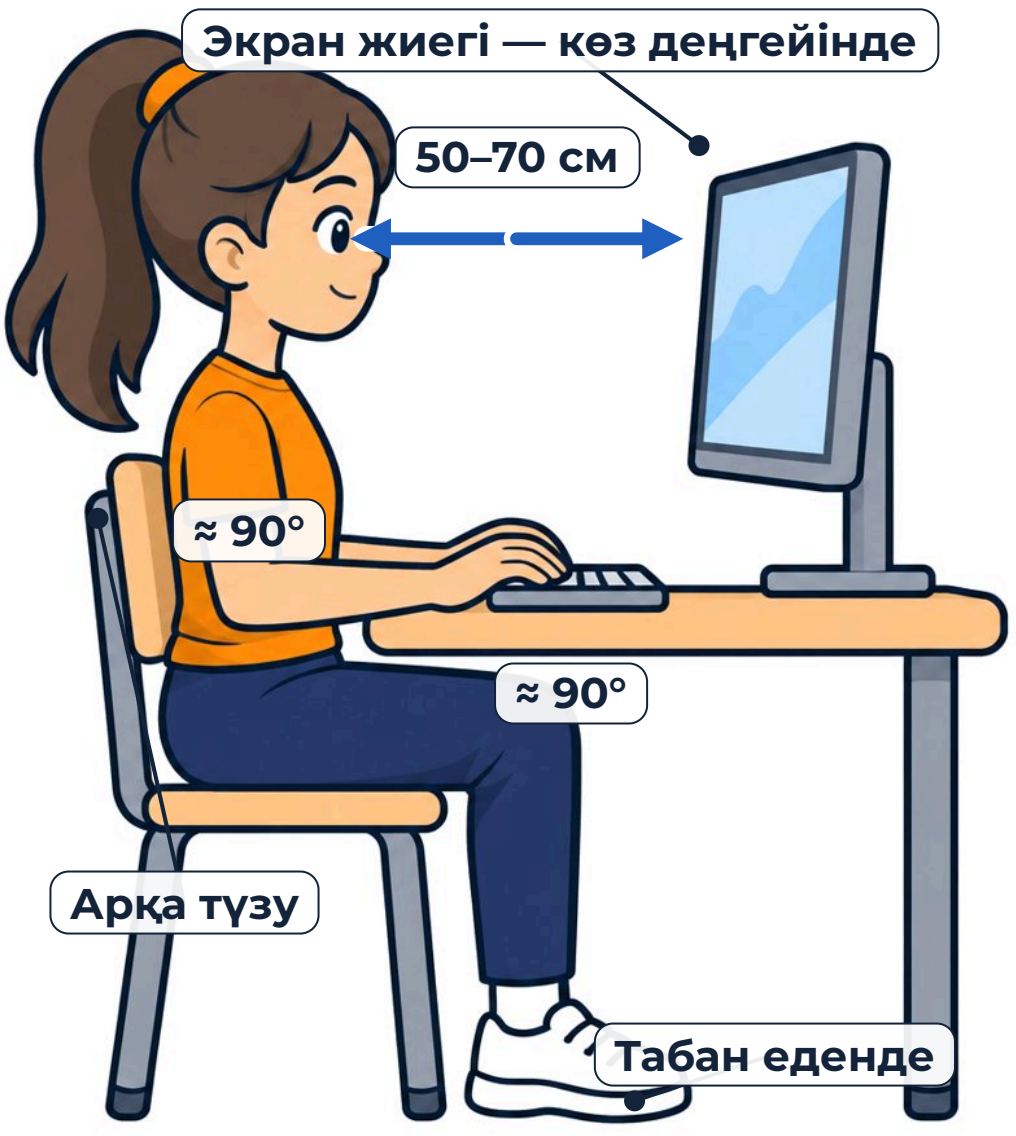
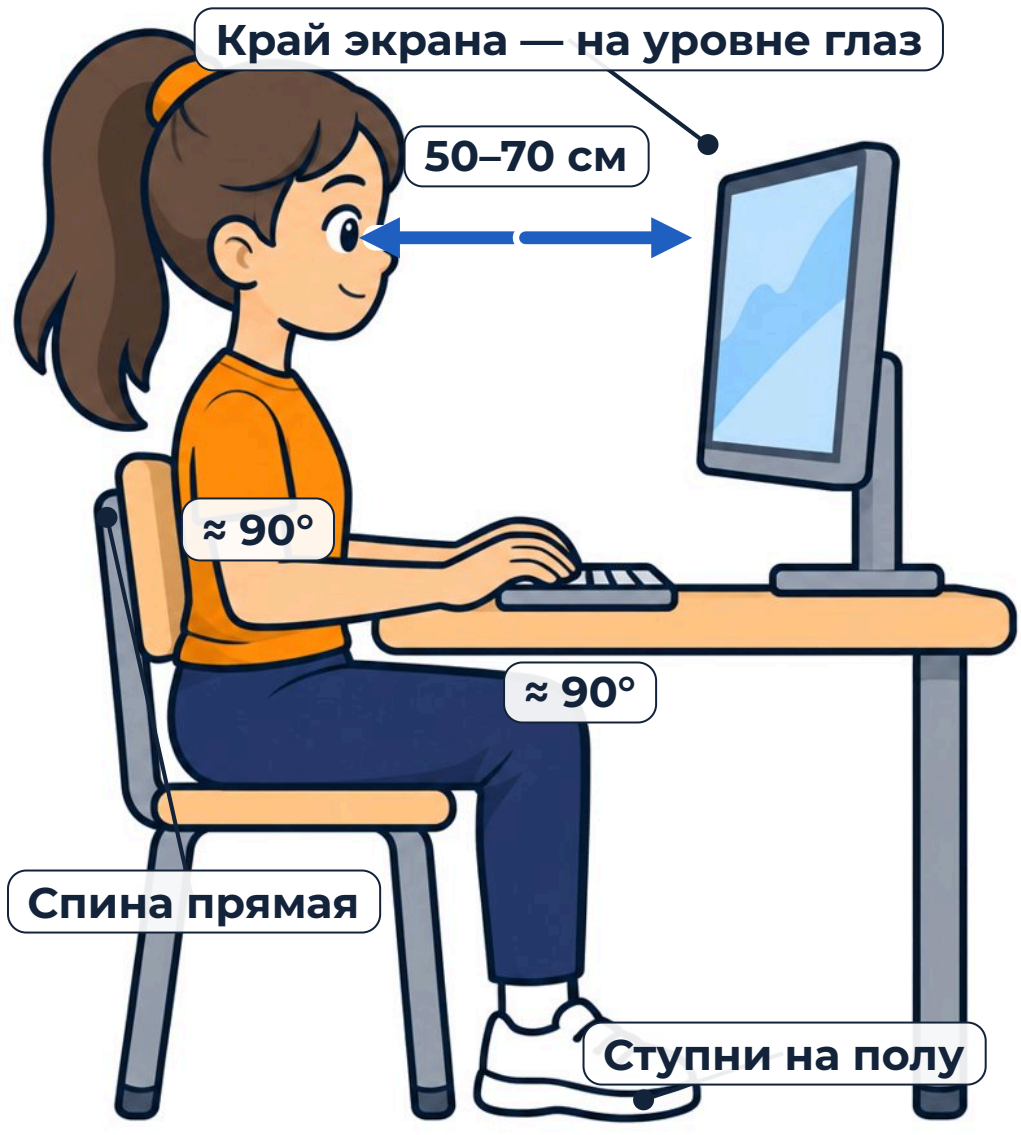
Компьютермен дұрыс жұмыс істеу



1	**Экранға дейін**	50–70 см
2	**Экранның жоғарғы шеті**	көз деңгейінде немесе сәл төмен
3	**Тізе мен шынтақ**	шамамен 90°
4	**Көзге үзіліс**	әр 20 минут сайын 20 секунд алысқа қараңыз

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша.

Как правильно работать за компьютером



1	**До экрана**	50–70 см
2	**Верхний край экрана**	на уровне глаз или чуть ниже
3	**Колени и локти**	примерно 90°
4	**Отдых для глаз**	каждые 20 минут 20 секунд смотрите вдаль

© 2026 walls.kz. Бесплатно для школ и учителей. Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.

Компьютермен дұрыс жұмыс істеу

Как правильно работать за компьютером



1	**Экранға дейін** До экрана	50–70 см
2	**Экранның жоғарғы шеті** Верхний край экрана	көз деңгейінде немесе сәл төмен / *на уровне глаз или чуть ниже*
3	**Тізе мен шынтақ** Колени и локти	шамамен 90° / *примерно 90°*
4	**Көзге үзіліс** Отдых для глаз	әр 20 минут сайын 20 секунд алысқа қараңыз / *каждые 20 минут 20 секунд смотрите вдаль*

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін / Бесплатно для школ и учителей. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша / Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.