

После работы за компьютером человек может испытывать дискомфорт: сухость, раздражение (покраснение) или утомление глаз, нечеткое (расплывчатое) зрение, светобоязнь, а также головные боли и боли в шее и плечах.

Полезные советы при работе на компьютере

Чаще моргайте.

При работе на компьютере мы моргаем в 5 раз реже обычного, а значит, увлажняем наши глаза меньше. Слишком редкое и незавершенное моргание является основной причиной раздражения и сухости глаз, у работающих за компьютером.

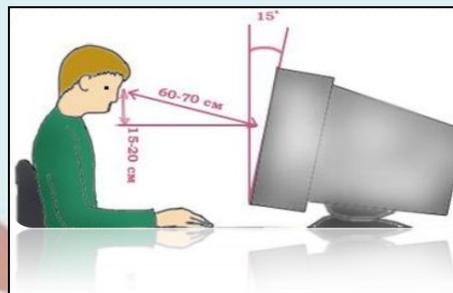


Правильная рабочая поза

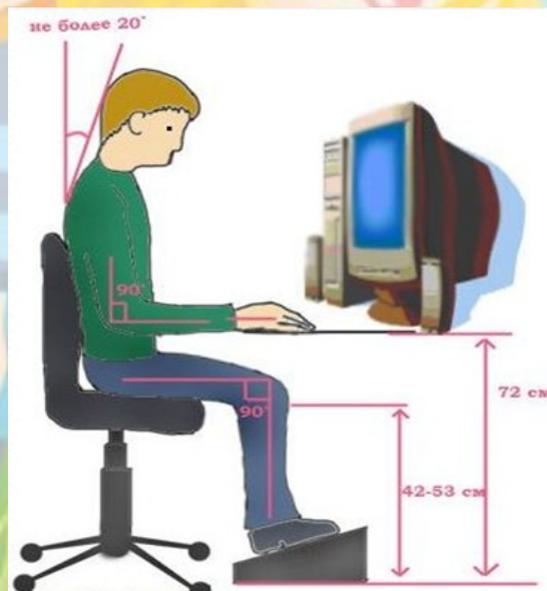
Расстояние от человека до монитора должно быть не менее 50 см. (правило вытянутой руки). Линия направленного взгляда должна проходить чуть выше верхней границы экрана.

Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку

кресла. Прогнать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот, немного вперед.



Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе на компьютере, позволяя изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.



Недопустимо работать развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности. Тип рабочего стула (кресла) должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с учетом роста пользователя.

Делайте перерывы

Каждый час делайте перерывы на 5-10 минут, а каждые 20 минут делайте 20-секундный перерыв - сфокусируйте взгляд на объекте, который находится на расстоянии не менее 3 метров от вас, или по очереди смотрите на предметы, расположенные на различных расстояниях от Вас. Для детей требования отличаются:

Возраст ребенка	Длительность работы на компьютере
Для учащихся 1 класса (6 – 7 лет)	10 минут
7 – 10 лет	15 минут
10 – 12 лет	20 минут
12 – 15 лет	25 минут
15 – 18 лет	30 минут

После этого времени работы следует **обязательно** сделать отдых для глаз и провести физкультминутку. После 2-х часов работы ребенка за компьютером следует сделать перерыв не менее часа.

В течение дня или занятия необходимо выполнять гимнастику

Упражнение для глаз.

Закрывать глаза, расслабить мышцы лба. Медленно, с напряжением сместить глазные яблоки в крайнее левое положение, через 1-2 секунды так же перевести их вправо. Прodelать 5-10 раз. Следить за тем, чтобы веки не подрагивали. Не щуриться.

Упражнение для снятия утомления. Сядьте на стул, соедините кончики, противоположных кистей рук. Теперь широко расставьте пальцы и плотно прижмите подушечки друг к другу на 6-8 секунд. Затем расслабьте руки. Повторите упражнение 5-6 раз.

Упражнение для локтевого сустава.

Встаньте лицом к стене, шкафу или двери на расстоянии трёх стоп. Выполните отжимание от поверхности, сгибая руки в локтях. Отжимания делать медленно. Повторите 4-8 раз.

Упражнение для плечевого пояса.

Максимально поднимите плечи вверх, при этом голову наклоните вперед, шею как бы втяните в себя и сделайте вдох, затем опустите плечи, выпрямите голову - выдох. Повторите 6-8 раз.



Государственное автономное учреждение
Новосибирской области
«Центр социальной помощи семье и детям
«Семья»

Компьютер: во благо, а не во вред

Памятка для взрослых и детей

Наши координаты:

Адрес: 630119, г. Новосибирск,

ул. Зорге, 127-а

Тел./факс: (383) 342-65-90

Сайт: <http://ocpd.nsk.ru>

Составитель: Артамонов Е.Н.,
инструктор по труду

Новосибирск 2016 г.