

Комплекс вправ для профілактики захворювань опорно-рухового апарату

✓ Нахиліть голову, дістаючи підборіддям груди. Нахиливши голову вперед, повільно повертайте її вправо і вліво кілька разів.

✓ Переміщайте голову назад, притискаючи до грудей підборіддя.

✓ Тримавши руки на стегнах, зводите і розводите лопатки.

✓ Покладіть ногу на ногу й ліктем протилежної руки зіпріться про зовнішню поверхню стегна. Ведіть плече вперед, до упору скручуючи хребет. Помінявши ногу, виконуйте той же рух в інший бік.

1. Рух очей по вертикалі вгору - вниз
2. Рух очей по горизонталі вліво - вправо.
3. Рух очей по діагоналі лівий нижній кут - правий верхній кут.
4. Рух очей по діагоналі лівий верхній кут - правий нижній кут.
5. Обертання очей за годинниковою стрілкою (уявіть перед собою великі годинники і переміщайтеся очима у слід за стрілкою).
6. Обертання очей проти годинникової стрілки (уявіть перед собою великі годинники і переміщайтеся очима у слід за стрілкою).
7. Піднесіть палець до носа і подивіться на нього протягом декількох секунд.
8. Уявіть перед собою «змійку» (//\\//\\) і переміщайтеся по ній очима, як зліва направо, так і справа наліво.
9. Швидко моргайте очима протягом декількох (3-5) секунд. Як варіант можна виконувати цю вправу по разі між попередніми.
10. Стисніть очі з усіх сил. Розслабте. Допомагає при сухості в очах.
11. Тріть долонями один про одного наскільки можна сильніше і швидше, щоб вони стали максимально теплими.
12. Прикладіть долоні до очей так, щоб пальці рук перетиналися на лобі. При цьому перевірте, щоб не було видно світла.
13. Закрийте очі і подумайте про щось хороше. Перебувайте в такому положенні як можна більше (не менше 10-15 секунд, можете і 2 години сидіти).
14. Відкрийте очі. Можете швидко поморгати. Ви відчуєте, що ваші очі розслабилися.

Головна умова продуктивної роботи - правильне чергування праці та відпочинку. Особливо це стосується роботи за комп'ютером. Проведення більшої частини робочого дня за цим приладом пов'язано з шкідливим впливом на організм багатьох факторів. Дорослій людині рекомендується проводити за комп'ютером не більше 2 годин поспіль, після чого потрібно зробити перерву на 15-20 хвилин, супроводжуваний ходьбою, невеликий розминкою, виходом на свіже повітря. Для дітей час безперервної гри або навчання за цим корпусом має становити 10-20 хвилин з перервами. Якщо ваша робота пов'язана з постійним нерухомим працею за комп'ютером, бажано у вільний час частіше бути на природі, займатися активними видами спорту.

Вставши з-за комп'ютера, обов'язково вимийте руки з милом. Дослідження показали, що офісні клавіатури можуть містити стільки ж бактерій, скільки і поверхні громадських туалетів. Вже через 4 місяці після початку роботи на клавіатурі, під її клавішами і на миші скупчується людський піт, сальні виділення і ороговіла шкіра - відмінне місце для життя багатьох хвороботворних організмів. Тому частіше протирайте клавіатуру свого комп'ютера і пару раз на рік очищайте простір під клавішами. Якщо доводиться працювати за чужим комп'ютером або відвідувати комп'ютерні клуби, не забувайте мити руки після закінчення роботи (навіть чи працівники клубу дуже часто і ретельно роблять збирання робочих місць).

Комп'ютер шкідливий також і для органів дихання, оскільки ця побутова техніка притягує велика кількість пилу. Такий ефект є наслідком виникнення електричного поля, що оточує монітор, системний

блок, сабвуфер. Крім того, електричне поле викликає іонізацію повітря в приміщенні і зниження його вологості, що також згубно впливає на якість роботи легенів людини. Нові комп'ютери при нагріванні окремих робочих частин виділяють в повітря шкідливі речовини, які знову ж таки вдихаються користувачем. Для зниження дії всіх цих факторів намагайтеся частіше робити вологе прибирання свого робочого столу, провітрюйте приміщення. У кімнаті також можна поставити прилад, зволожуючий і іонізуючий повітря або просто відкритий акваріум з рибками.

*Дотримуватися цих правил досить просто.
Сподіваємося вони допоможуть зберегти Ваше здоров'я!*