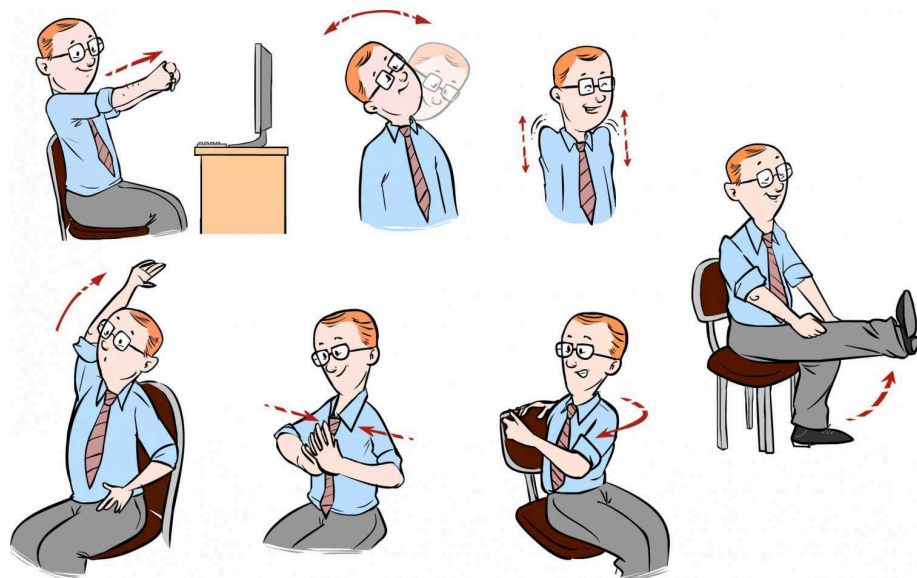
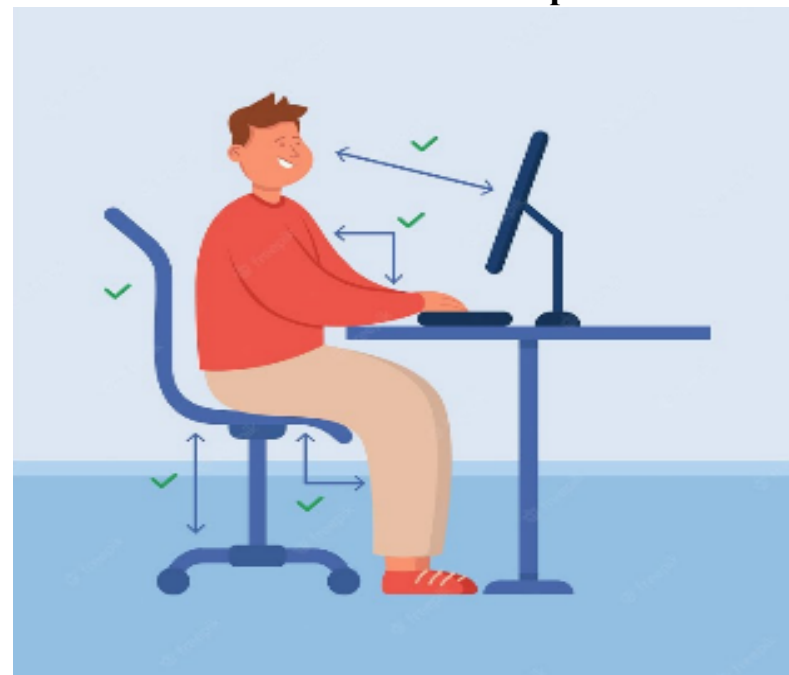


Работа за компьютером не должна быть испытанием на прочность. Эргономика и паузы – вот два главных инструмента, которые помогут вам сохранить здоровье даже при самом плотном графике.



Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района
г. Минска»

Работа с компьютером – тоже нагрузка



Автор: Латышева М.С.
Врач-гигиенист отделения гигиены питания санитарно-эпидемиологического
отдела, тираж 200 экз.

Минск 2026

Мы проводим перед мониторами по 8-10 часов в сутки. Однако наша опорно-двигательная система, нервная система и зрение эволюционно не приспособлены к таким статическим нагрузкам. Если знать особенности тела и скорректировать рабочее место и привычки, нагрузку можно снизить в разы.

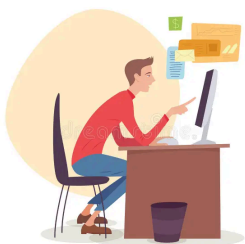
1. Отрегулируйте пространство так, чтобы не приходилось тянуться или скручиваться. Организм испытывает наименьшее напряжение, когда суставы согнуты под прямым углом.

Спинка кресла должна поддерживать поясницу. Ваши стопы должны полностью стоять на полу (или подставке), а колени – сгибаться под углом 90°. Локти должны лежать на подлокотниках или столе и также быть согнуты под углом 90 градусов. Запястья не стоит сгибать вверх или вниз при печати, чтобы держать их прямо можно использовать подставки для запястий.

2. Для профилактики боли в шее следите за наклоном головы – не наклоняйте и не запрокидывайте голову; верхняя треть экрана должна находиться на уровне ваших глаз.

3. Следите за положением запястий. Выбирайте вертикальную мышь – она ставит кисть в естественное положение, снимая нагрузку с запястья и предплечья. Не сжимайте

мышь слишком сильно. Лишнее мышечное напряжение в пальцах создает зажимы в предплечье. Каждый час делайте разминку для кистей.



4. Делайте перерывы. Каждые 20 минут смотрите на 20 секунд на объект, находящийся на расстоянии 2 метров (или вдаль). Это позволяет расслабить мышцы глаза. Каждые 15-20 минут отводите взгляд от экрана и меняйте позу, каждые 45-60 минут вставайте из-за стола.

5. Чаше моргайте.

Физиологическая

особенность

заключается в

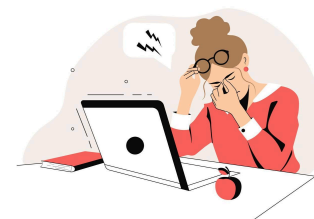
глазами каждые 5-10

при работе за компьютером это происходит гораздо реже.

6. Настройте яркость. Экран не должен быть единственным источником света в комнате, но и не должен светить ярче окружающей обстановки. Настольная лампа не должна бить в глаза или создавать блики на экране.

7. Минимизируйте информационный шум.

Отключайте уведомления во время сложной работы, избегайте многозадачности, не отвлекайтесь на скроллинг (просмотр ленты). Также не загромождайте рабочий стол вещами и документами. Протирайте монитор специальными салфетками – слой пыли ухудшает четкость и создает дополнительную нагрузку на зрение.



человека

моргани

секунд, а