

Чтобы снизить вредное влияние компьютера на здоровье, нужно знать следующее:

- Не рекомендуется дотрагиваться до экрана руками, так как у экрана монитора образуется электростатическое поле.

- Перед началом занятий следует протирать пыль с экрана, которая способствует увеличению потенциала электростатического поля, что отрицательно сказывается на нервной и сердечно-сосудистых системах.

- Комната, где находится компьютер, должна быть всегда освещена, необходимо стремиться к уменьшению контраста между светлым экраном и освещением.

При подсвете настольной лампы свет ее не должен попадать в поле зрения ребенка и отражаться на экране монитора. Лучшие всего разместить стол возле окна, а лампу за компьютером, что обеспечивает рассеянное освещение вокруг него.

- Рабочий стол на котором установлен компьютер должен содержаться в чистоте, не размещайте на рабочем месте посторонние предметы.

- Нельзя работать за компьютером в болезненном состоянии. Это ещё больше утомляет организм и замедляет процесс выздоровления.

Правила работы за компьютером



Автор: Миронова Е.А..

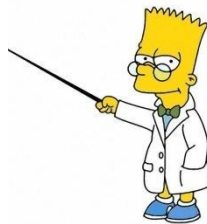
Техник отделения коммунальной гигиены санитарно-эпидемического отдела
государственного учреждения

«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска», тираж
200 экз.

Минск 2022

С появлением **компьютеров** наша жизнь стала проще. Всего в пару кликов, можно найти нужную нам информацию, общаться на расстоянии с друзьями, семьей, коллегами или просто отдыхать за просмотрами фильмов, сериалов и т.д.. Но сидя долго за компьютером, люди теряют свое здоровье и портят зрение.

Чтобы избежать проблем со здоровьем, стоит соблюдать **простые правила** при работе за компьютером:



- **Правильная поза.**



Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экран находилась на уровне

глаз. Ноги должны находиться на полу, не вытягивайте и не подгибайте их под себя. Голову держите прямо, руки располагайте на клавиатуре также прямо, следите, чтобы запястье оставалось расслабленным.

Нельзя работать за компьютером лежа. И не сутультесь, иначе это приведет к мышечной усталости и болям в спине.

- **Дистанция.**

Держите клавиатуру и экран прямо перед собой, так вы избежите частых поворотов головы.

Необходимо выдерживать расстояние 60-70см от глаз до экрана монитора.

- **Разминка.**

Длительное сидение в одной позе вредит здоровью, поэтому необходимо делать перерывы на 10-15 минут, через каждые 45-60 мин для взрослого человека. Детям советуют не более получаса. Старайтесь вставать и делать несколько шагов по комнате.

Рекомендуется делать гимнастику для глаз — её необходимо повторять как можно чаще. Самым простым упражнением является следующее: посмотреть вдаль, зафиксировать взгляд на каком-либо дальнем предмете, а затем резко посмотреть на ближний предмет и также задержать взгляд. Это поможет снять интенсивную нагрузку и значительно облегчить напряжение глазных мышц.

Гимнастика для глаз

