ПАМЯТКА ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ПРИ РАБОТЕ НА ПК

Нагрузка на глаза

Пожалуй, это самый главный фактор. Именно из-за нагрузки на зрение у ребенка за компьютером возникают головные боли и головокружение. Если работать за компьютером в течение длительного времени, зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения и возникновение глазных болезней.

1. Правильная поза. Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть ссутулившись,.

2. Расстояние от глаз до монитора должно составлять 45-60 см.

3. Защитные средства. Если вы носите очки, их нужно надевать и во время работы за компьютером.

4. Правильное освещение. Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено.

5. Самочувствие. Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.

6. Соблюдать режим работы и отдыха. Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут.

7. Специальная гимнастика. Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз.

· закрыть глаза для отдыха на 1-2 минуты

· проделать 4-5 простых упражнений, вовлекающих в работу большие группы мышц.

Комплексы упражнений для снятия усталости глаз,

профилактики близорукости и улучшения зрения (Гимнастику для глаз рекомендуется выполнять не менее двух раз в день).

1.Горизонтальные движения глаз: направо-налево.

2.Движение глазными яблоками вертикально вверх-вниз.

руговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.

4.Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.

5.Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

7.Частое моргание глазами.

8.Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

8. Питание. Очень полезно принимать витамин A. Он отвечает за чувствительность глаз к яркому свету и резкой смене изображения. Только в точности следуйте инструкции: избыток витамина А ни к чему хорошему не приводит.

Неправильная поза

Во время работы нужно смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или мыши, что вынуждает человека принять определенное положение и не изменять его до конца сеанса.

Из-за неправильной позы возникают следующие нарушения:

Затрудненное дыхание. Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке. Это может привести к приступам кашля, развитию астмы и прочим отклонениям.

Остеохондроз. Длительное сидение с опущенными плечами вызывает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника.

Заболевания суставов кистей рук. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать множество мелких движений. Как следствие, возникает сильная усталость, а в запущенных случаях развиваются хронические заболевания.

Как уменьшить вредное влияние сидячего положения?

Психологическое давление

Работа за компьютером требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. И все же способы уменьшить психическую нагрузку существуют:

1. В работе следует делать перерывы. Можно на компьютере следует поставить таймер, чтобы через каждые полчаса компьютер автоматически блокировался на 15 минут.

2. Следует внимательно следить за содержательной стороной того, что вы рассматриваете и изучаете.