

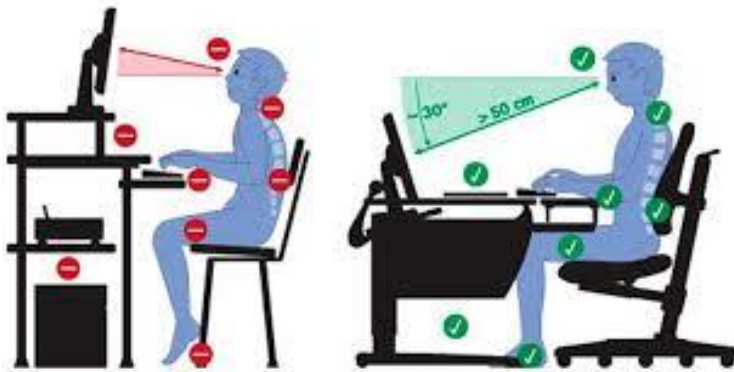
6 порад щодо безпечної роботи за комп'ютером

Добути і зберегти своє здоров'я може тільки сама людина

М. Амосов

1. Тримайте постану

За комп'ютером потрібно сидіти треба рівно та слідкувати, аби спина не прогиналася. До того ж, варто обирати хороше робоче крісло. Адже часто воно може врятувати від неприємностей із хребтом.



2. Постійно провітрюйте кімнату

Свіже повітря та регулярне прибирання здатні творити дива. А свіже прохолодне повітря допомагає збадьоритися і налаштуватися на продуктивну роботу. Також науково доведено, що свіже повітря допомагає подолати сонливість і поганий настрій.



3. Не забувайте чистити монітор

Не рекомендовано залишати сліди від пальців чи плями на моніторі. Також варто витирати пил та бруд із комп'ютера за допомогою мікрофібри та спеціальних спреїв чи серветок.

Наголошуємо, що монітор необхідно встановлювати на рівні 70-80 см від вашого обличчя, і нижче рівня очей.



4. Намагайтеся частіше моргати

Не забувайте моргати, коли довго працюєте за комп'ютером. Моргайте кожні 5 секунд, якщо відчули, що очі перенапружені. Це масажую очні і сприяє зволоженню рогівки.



5. Давайте очам перепочити

Для «наведення різкості» в очах підійдіть до вікна і сфокусуйте погляд спочатку на ближніх об'єктах, потім подивіться вдалечінь. Такі вправи допоможуть очам відпочити і відновитися.



6. Давайте собі відпочинок чи змінюйте вид діяльності

Не секрет, що кожні 30-40 хвилин варто на кілька хвилин варто відпочивати від монітора. Наприклад, встати попити води чи чаю, а ще краще – переключитися на інший вид роботи. Не зайвим буде гімнастика для очей чи для тіла.



Але основна порада, яку варто запам'ятати, – це слухати своє тіло! Відпочивайте, коли відчуваєте, що втомилися. Прислухайтеся до потреб організму і він віддячить вам гарним самопочуттям та добрим здоров'ям!

Успіхів!

