

Правила роботи за комп'ютером

Сьогодні комп'ютер став частиною нашого життя. І, незважаючи на те, що сучасні технології постійно вдосконалюються, ми все ж ризикуємо «нажити» проблеми зі здоров'ям. Сприяють цьому і звичка сидіти за комп'ютером як попало і скільки попало. Ось і виходить, що наш помічник і друг перетворюється на нашого ворога. Тому знайомимося і запам'ятовуємо: правила роботи за комп'ютером.



10 правил безпечної роботи за комп'ютером у школі та вдома



Вмикати й вимикати комп'ютер можна тільки з дозволу дорослих: батьків, вчителя.

1. Відрегулюй рівень свого стільця таким чином, щоб ти міг сидіти рівно, але комфортно. Спина повинна злегка спиратися на спинку стільця.
2. Щоб уникнути зайвої напруги плечей, шиї і попереку, підійми сидіння стільця таким чином, щоб лікті були зігнуті під кутом в 90 градусів, а зап'ястя комфортно лежали на стільниці.
3. Монітор і клавіатуру розташуй прямо перед собою. При роботі з на клавіатурі, розташуй її так, щоб клавіатура була прямо перед тобою. При роботі з цифрами, розташуй клавіатуру так, щоб панель цифр була перед твоєю робочою рукою. Корпус повинен розташовуватися на відстані 20 см від клавіатури.
4. Лікті повинні бути зігнуті і зручно розташовані на підлокітниках крісла або ж на стільниці.

5. Розмісти комп'ютерну мишку таким чином, щоб ти міг управляти їй, тримаючи лікоть зігнутим і лежачим на підлокітнику крісла або стільниці. При цьому зап'ястя повинно бути розслаблено і направлено вперед.

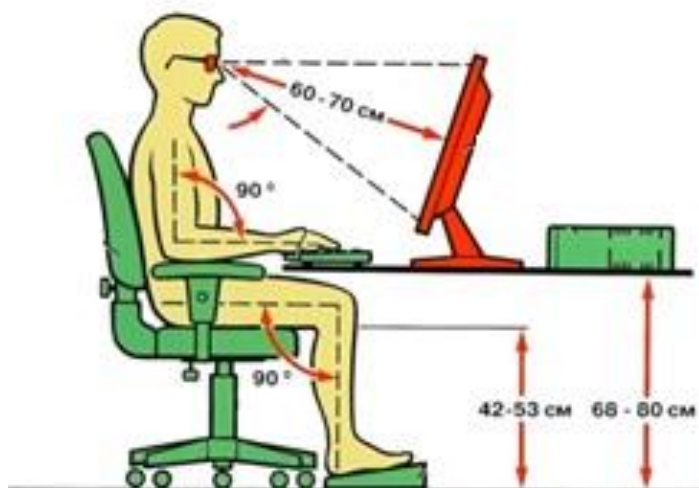
6. Розташуй предмети на своєму робочому столі так, щоб ти міг дотягнутися до потрібних речей, не розгинаючи ліктя. Речі, які ти не використовуєш, рекомендується прибрати зі столу.

7. Розпрями ноги і зручно постав їх на тверду поверхню (підлогу або спеціальну підставку), але не клади їх зігнутими під стільцем.

8. Витягни руку перед собою: якщо ти не можеш дотягнутися до верхнього краю екрану кінчиками пальців, посунь його ближче до себе.

9. Верхня частина екрана повинна розташовуватися на рівні твоїх очей. Якщо ти носиш окуляри, то нахили екран приблизно під тим же кутом, під яким зазвичай читаєш книгу в окулярах.

10. Час безперервної роботи за комп'ютером не повинен перевищувати 15 хвилин. Під час перерви піднімайся зі свого робочого місця на кілька хвилин і роби невелику зарядку, щоб розслабитися і розтягнутися.



Вправи для очей

Наступні вправи допоможуть тобі зняти зорову напругу при роботі за комп'ютером. Вправи рекомендується виконувати щодня. Під час виконання слід відвернутися від монітора або зовсім вийти з приміщення, де знаходиться комп'ютер.

➤ Стоячи обличчям до вікна, знайди очима максимально віддалений об'єкт в межах видимості. На глибокому вдиху переведи погляд на кінчик носа. На видиху знову знайди поглядом найдаліший

об'єкт у вікні, потім вдихни і подивись вгору. Знову видих - і погляд у вікно. Повтори вправу 2-3 рази.

➤ Закрий повіки і розслаб очі. У такому положенні роби обертальні рухи очима спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти неї. Зроби по 5 обертань вправо і вліво.

➤ Відкритими очима повільно «намалюй» в повітрі вісімку: по діагоналі, по горизонталі, по вертикалі. 5-7 вісімок в кожному напрямку буде досить, щоб твої очі відпочили.

Як захистити очі від комп'ютера

І ще один маленький секрет тим, хто піклується про своє здоров'я.

Лікарі стверджують, що мед допомагає захистити очі від комп'ютера. За їх словами, до складу меду входить комплекс корисних речовин, необхідних для нормальної функції сітківки. Якщо після роботи за комп'ютером очі сильно втомлюються, виглядають погаслими, з'являється сіточка кровоносних судин, то це значить, що їм необхідна негайна допомога.



Рецепт: після пробудження, за десять-п'ятнадцять хвилин до чищення зубів, поволі розсмоктати столову ложку меду. Бажано повторити цю процедуру і перед сном.

Міцного тобі здоров'я і успішної роботи!