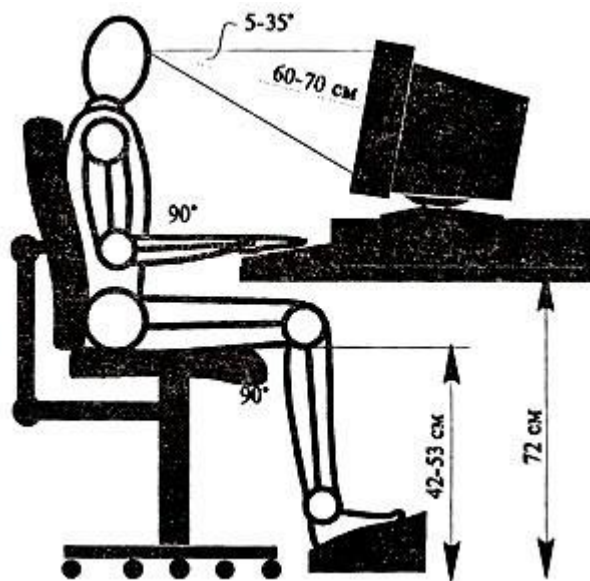


Работай за компьютером правильно!!!



Принцип 1. Правильная рабочая поза. На протяжении всего времени работы необходимо следить, чтобы ваше тело занимало оптимальную позу. Не сутультесь.

Не прогибайте позвоночник в нижней его части назад. Не сидите, положив ногу на ногу. Не скрещивайте ступни. Старайтесь сохранять прямые углы в локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах.

Найдите такое положение головы, при котором шея устаёт меньше всего. Отрегулируйте в соответствии с ним высоту стола, кресла, угол наклона и высоту подставки монитора. Если в течение рабочего дня приходится неоднократно подниматься с кресла и вновь садиться, при подъёме старайтесь держать голову и торс прямо; садясь, опускайте тело легко и мягко, голова должна быть направлена вперёд и вверх, шея

расслаблена, позвоночник вытянут, не «плюхайтесь» со всего маха на кресло – этим каждый раз наносится удар по позвонкам.

Принцип 2. Правильное дыхание и релаксация. Регулярное глубокое дыхание и релаксация (расслабление) позволяют сохранять умственную активность, хорошее самочувствие и ясность мышления при работе на компьютере. Дышите регулярно и свободно. Научитесь расслабляться. Когда вы сидите, внимательно следите за тем, чтобы тело оставалось в расслабленном состоянии, особенно в области лба (брови), шеи, спины и нижней челюсти. Сохраняйте расслабленными плечи и руки. Если вы чувствуете напряжённость в какой-либо части тела во время работы, воспользуйтесь простым и доступным приёмом расслабления: сделайте глубокий вдох и напрягите эту часть тела (так сильно, как можете), после чего задержите дыхание на 3-5 секунд. На выдохе расслабьтесь. Повторите, если необходимо.

Принцип 3. Правильная организация работы зрительного аппарата. Для того, чтобы глаза не утомлялись и зрение сохраняло свою ясность при работе за компьютером, выполняйте следующие рекомендации. 1. Моргайте каждые 3-5 секунд. Моргание – это естественный способ увлажнения и очищения поверхности глаз. Благодаря морганию ваши глаза защищены от неприятных ощущений и сохраняют ясность зрения. Как правильно моргать: - следите, чтобы при моргании двигались только веки – ни в коем случае лоб, лицо или щёки; - моргайте без усилий, соприкосновения верхних и нижних век должны быть мягкими; - сохраняйте брови в расслабленном состоянии. 2. Старайтесь при работе видеть не только экран. Ваше зрение должно быть «открытым». Это означает, что даже когда вы не отрываясь смотрите на экран, вы должны видеть окружающее пространство – стол, стены, проходящих мимо людей и т.д. 3. Чаше смотрите вдаль. Не дожидайтесь возникновения болей в глазах, или пелены перед глазами, лучше приобретите привычку давать глазам небольшие передышки. Короткий взгляд вдаль каждые 2-3 минуты не занимает «реального» времени, но помогает расслабить глазные мышцы, препятствует накоплению стресса и усталости.

Принцип 4. Соблюдение режима работы. По возможности придерживайтесь режима работы, который установлен санитарными нормами, кратковременные, но регулярные перерывы позволят минимизировать отрицательное воздействие компьютера и в течение рабочего дня восстанавливать работоспособность.

Рекомендации ученикам:

- не работайте на клавиатуре непрерывно более 30 минут;
- меняйте характер своей работы в течение дня;
- используйте любую возможность, чтобы периодически подниматься с места и разминаться;
- устраивайте разминку перед продолжительной работой;
- если стынут руки, надевайте лёгкие перчатки без пальцев;
- при первых признаках недомогания немедленно обращайтесь к врачу.