

*Компьютер
и здоровье*

Как избежать вредного
Длительная работа за компьютером
негативно сказывается на многих
воздействия компьютера
функциях нашего организма: нервной
деятельности, эндокринной,
на организм?
иммунной и репродуктивной
системах, на зрении и костно-
мышечном аппарате.



Основные факторы, действующие на человека за компьютером:

- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- перегрузка суставов кистей;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- сидячее положение в течение длительного времени;
- стресс при потере информации



Опасное поле

Источником электромагнитного излучения являются монитор и системный блок компьютера.

Проявления заболевания могут быть: головокружение, невроты, быстрая утомляемость, повышенная сонливость.



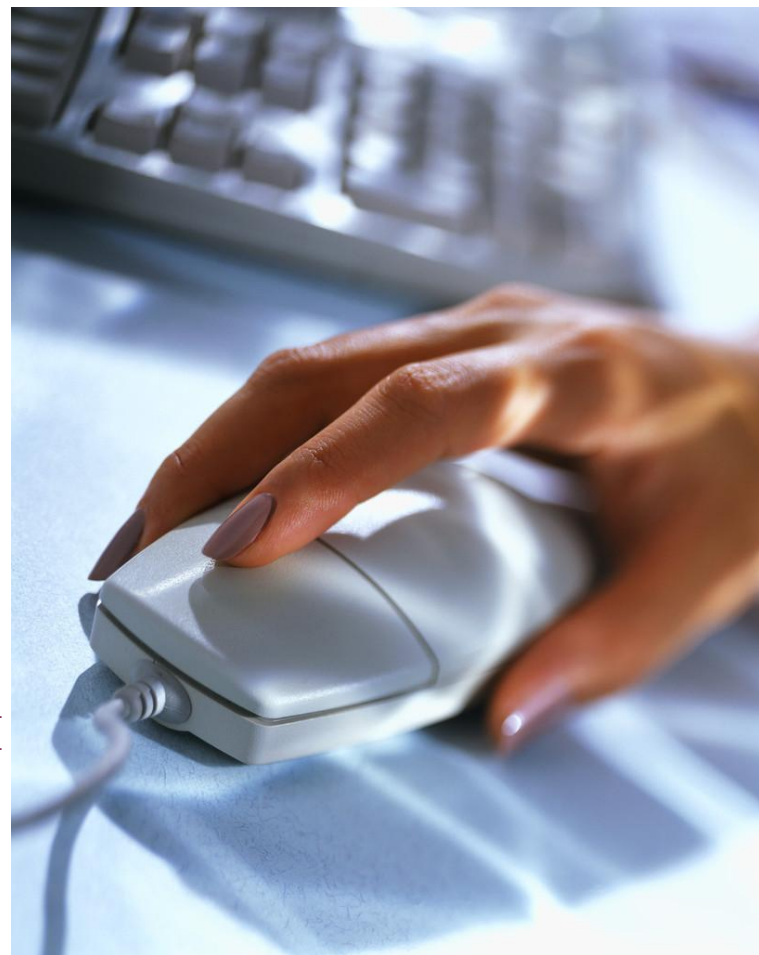
Чтобы избежать длительного контакта с электромагнитным полем, нужно периодически покидать свое рабочее место за компьютером, выполнять комплекс упражнений, т.к. постоянная работа за компьютером – это и статическая нагрузка, и малоподвижный образ жизни.



Болезни кисти рук

Люди которые часто работают на компьютере могут испытывать покалывание, онемение, дрожь в пальцах рук или боль в запястьях.

Необходимо: каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнить несколько упражнений для кистей рук.



Уставшие глаза

При постоянном контакте с монитором идет большая нагрузка на глаза. Речь идет об элементарном зрительном напряжении.

Мышцы устают, поэтому их, точно также, как и скелетные мышцы нужно тренировать. Нужно периодически вставать из-за компьютера и смотреть в окно, вдаль – на небо, на траву, на деревья.

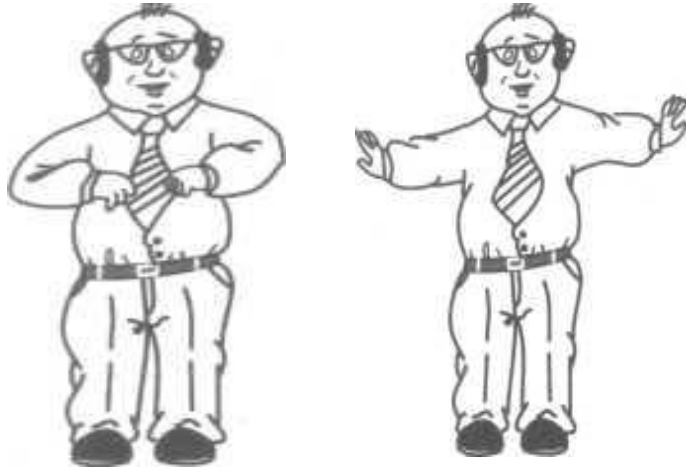


Совет

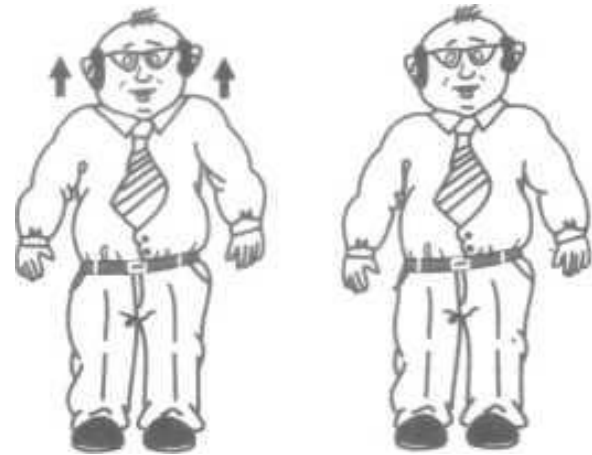
Самое главное при работе с компьютером – разумное сочетание времени труда и отдыха.



Комплексы упражнений



Руки согнуть перед грудью. На счет 1—2 — пружинящие рывки назад согнутыми руками. На счет 3—4 — то же, прямыми. Повторить 4—6 раз. Расслабить плечи



Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6—8 раз. Расслабить плечи



Комплексы упражнений для кистей рук

- **Руки вперед.**
 - **На счет 1—2 —ладони вниз.**
 - **На счет 3 — 4 —ладони вверх.**
- Повторить 4 — 5 раз. Расслабиться.**



Перемещение взгляда при закрытых глазах

- Закройте глаза, расслабьте брови (рис. а).
- Медленно, чувствуя напряжение глазных мышц, переведите глаза в крайнее левое положение (рис. б).
- Медленно, с напряжением, переведите глаза вправо (рис. в).
- Повторите упражнение 10 раз.





a)



б)



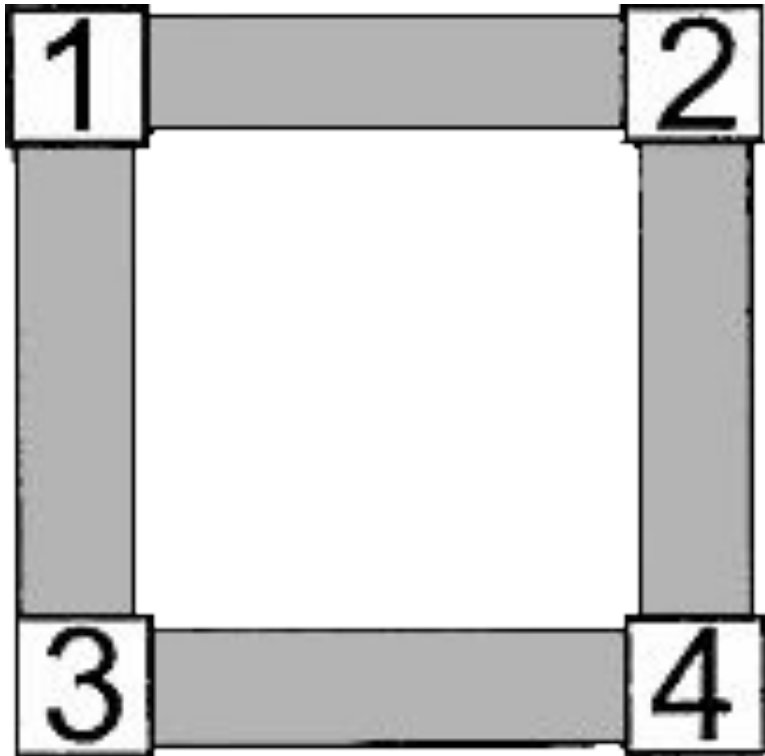
в)



Перемещение взгляда из одного угла дисплея в другой

- Разместите в четырех углах дисплея компьютерную глазную карту (рис. а).
- Сядьте на расстоянии 45—60 см от экрана (рис. б).
- Перемещайте взгляд от номера к номеру карты по каждой из схем (рис. в) 10 раз по каждой схеме.

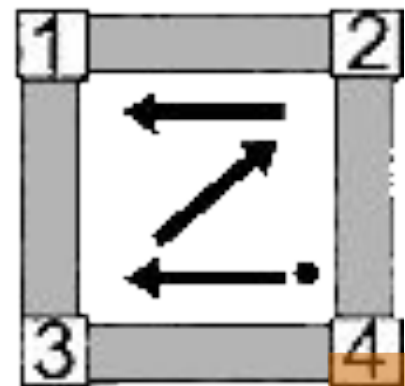
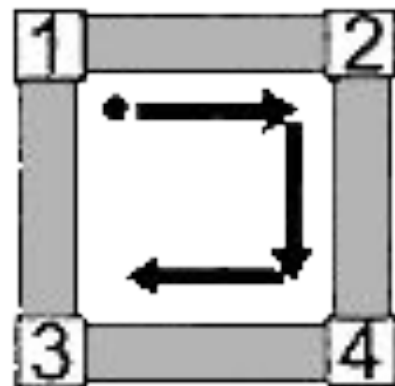
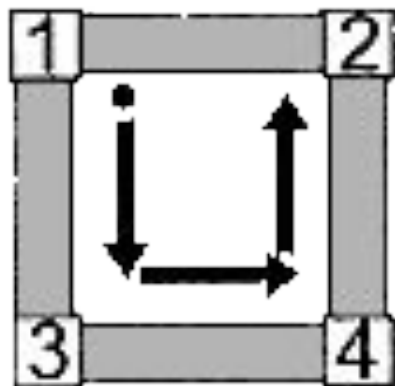
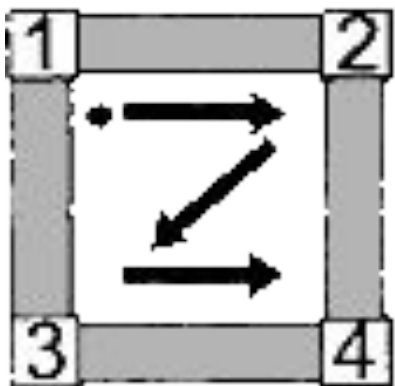




a)



b)



B)

Пальминг

**Быстро потрите ладони
друг о друга в течение
5—10 секунд, положите
теплые ладони
на закрытые глаза.
Дышите регулярно
и свободно.**

Список использованных материалов, Интернет-ресурсов

<http://eyecenter.com.ua/ergon/vprava/upr1.htm>