

## О создании условий для соблюдения оптимальной зрительной нагрузки, обеспечения двигательной активности, продолжительности перерывов между занятиями

### *Правила работы за компьютером*

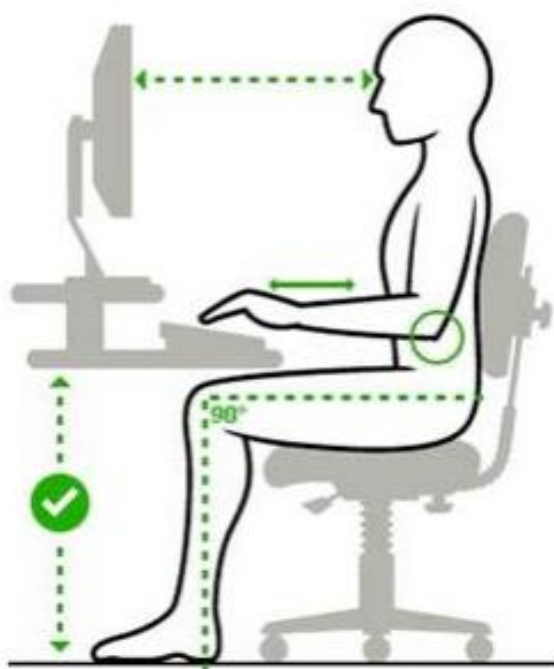
- ✓ Выбирайте правильную позу. А именно: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора на уровне глаз или чуть ниже.
- ✓ Соблюдайте расстояние от глаз до монитора – 55-60 см (расстояние вытянутой– руки). Нижняя часть монитора должна быть наклонена под небольшим углом к работающему (то есть, расположена чуть ближе).
- ✓ Выбирайте для работы за компьютером удобное кресло. Желательно, чтобы– это было эргономическое (ортопедическое) кресло с подлокотником и подголовником.
- ✓ Высота сиденья кресла (стула) должна быть такой, чтобы руки, положенные– на клавиатуру, были расположены горизонтально.
- ✓ Каждый час делайте перерывы на 15-20 минут. Перерыв, в котором Вы просто блуждаете по Интернету или играете за компьютером, не считается.
- ✓ Следите за дыханием: оно должно быть ровным, без задержек.
- ✓ Выполняйте как можно чаще упражнения для глаз.



Все эти правила являются основными – они должны быть известны каждому, кто работает за компьютером.

**Первое.** У вас должен быть правильный стул. Стул должен поддерживать поясничный лордоз – изгиб вперед на пояснице. Стул, на котором я сижу, неправильный. Эти кресла – худшие из всех, потому что они заставляют нас вот это место, которое должно быть выгнуто вперед (поясничный лордоз), – заставляют нас разваливаться и выгибать это место в обратную сторону. Это противоестественный изгиб, он называется кифоз (то есть горбик). Стул должен с изменением высоты иметь специальную выгнутую спинку, которая будет упираться в ваш поясничный лордоз и заставлять вас сидеть в правильном положении.

**Второе.** Сидения должны быть такими, чтобы вы могли полностью сесть. И правило прямых углов. Вы должны сидеть за столом так, чтобы у вас колено и бедро были под прямым углом. То есть такая должна быть высота стула. И руки на столе у вас должны быть так, чтобы тоже был прямой угол. Везде прямые углы: между бедром и спиной, между локтем и предплечьем. И стул должен иметь ножки, регулируемые по высоте. И стол тоже. Тогда вы все подберете для себя правильно. Компьютер должен находиться на высоте глаз. Вы должны сидеть и смотреть прямо.



### Упражнения для глаз

Следующие упражнения помогут Вам снять зрительное напряжение при работе за компьютером. Упражнения рекомендуется выполнять еже-

дневно. Во время выполнения следует отвернуться от монитора или вовсе выйти из помещения, где находится компьютер.

1. Стоя лицом к окну, найдите глазами максимально отдаленный объект в пределах видимости. На глубоком вдохе переведите взгляд на кончик носа. На выдохе опять найдите взглядом самый далекий объект в окне, потом вдохните и посмотрите вверх. Опять выдох – и взгляд в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.

2. Закройте веки и расслабьте глаза. В таком положении делайте вращательные движения глазами сначала по часовой стрелке, потом против неё. Сделайте по 5 вращений вправо и влево.

3. Открытыми глазами медленно «нарисуйте» в воздухе восьмерку: по диагонали, по горизонтали, по вертикали. 5-7 восьмерок в каждом направлении будет достаточно, чтобы Ваши глазки отдохнули.