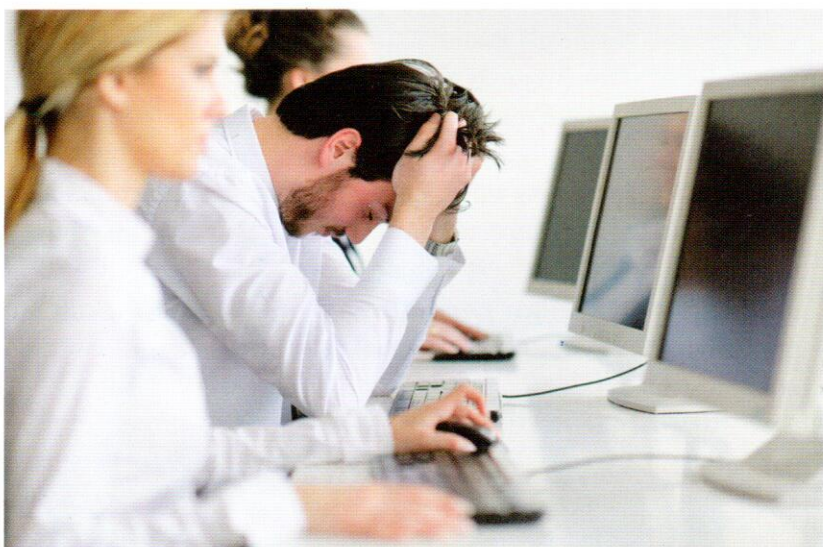
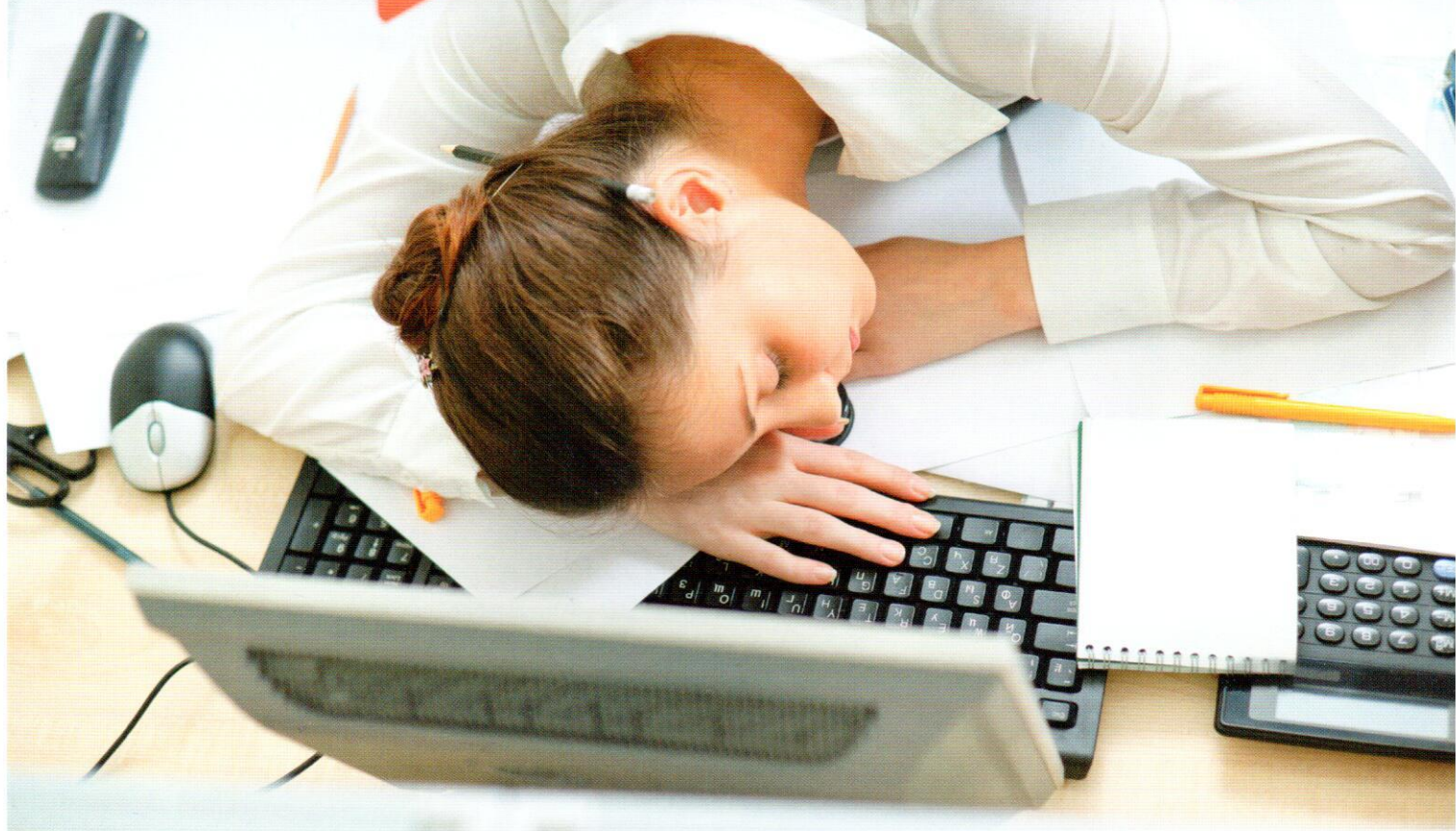


КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ



Воздействие компьютера на организм человека происходит по следующим направлениям:

- 1 длительное, неизменное положение тела, вызывающее мышечно-скелетные нарушения;
- 2 постоянное напряжение глаз;
- 3 воздействие электростатических и электромагнитных полей в связи с работой монитора.

Наиболее выражено воздействие компьютера на зрение. Американская академия офтальмологии даже определила для этих расстройств специальный термин – «синдром компьютерного зрения».

СИМПТОМЫ «СИНДРОМА КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРЕНИЯ»



- › Временная близорукость – неспособность сфокусировать взгляд на отдаленных предметах.
- › Быстрая утомляемость глаз.
- › Размытость контуров объектов.
- › Сухость, раздражение глаз.
- › Повышенная чувствительность к свету.
- › Возможны головные боли, боли в области спины и шеи из-за подсознательного выбора правильного угла зрения.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ



- › Пользуйтесь высоким вертящимся стулом с удобной спинкой.
- › Располагайтесь перед компьютером удобно, ноги согнуты под прямым углом.
- › На экран компьютера не должен падать прямой свет. Оптимальное положение при работе – боком к окну.
- › Монитор, клавиатура компьютера должна находиться прямо перед вами.
- › Желательно использовать жидкокристаллический монитор, если его нет, – то защитный экран.
- › Монитор должен работать с частотой не менее 75 герц.
- › Шрифт на экране должен быть темным, достаточно крупным, а фон светлым.
- › Монитор должен находиться на расстоянии 60–70 см от глаз и на 20 градусов ниже уровня глаз.
- › Через каждые 30–40 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв. Во время его не рекомендуется читать или смотреть телевизор. Желательное время работы за компьютером до 4-х часов в сутки.

УПРАЖНЕНИЯ, УМЕНЬШАЮЩИЕ ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ РАБОТЫ НА КОМПЬЮТЕРЕ



- › Закрывайте время от времени глаза и прикрывайте их ладонями.
- › Чаще меняйте позу и делайте перерывы в работе.
- › Поднимите плечи вверх и опустите, делайте вращательные движения плечами.
- › Руки положите на голову, локти разведите в стороны и слегка отведите назад. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем локти отведите вперед и голову чуть наклоните.
- › В том же положении делайте наклоны вправо и влево, смотрите на тот локоть, который в данный момент сверху.

О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ
ЗАБОТИТСЯ

Департамент здравоохранения и социальной помощи населению
комитета по социальной политике и культуре
администрации города Иркутска

Иркутск 2014

Издательство «Время странствий»
Тираж 4000 экз.