

Нельзя не признать тот факт, что компьютер облегчает нашу жизнь и достоинства его несомненны. Однако, как всякое новшество, оно породило массу проблем, главная из которых – здоровье. При длительной работе за компьютером на человека постоянно воздействует более 30 вредных и опасных факторов, поэтому в условиях неправильной организации рабочего места, пользователь может испытывать головную боль, болезненное ощущение в области мышц лица, шеи, ноющие боли в позвоночнике, резь в глазах, слезоточивость, нарушение четкого видения. Пользователи компьютеров в большей степени подвержены психологическим стрессам, болезням сердечно-сосудистой системы и верхних дыхательных путей. Пыль, которая притягивается электростатическим полем компьютера, может стать причиной кожных заболеваний, раздражения слизистых оболочек.

Поэтому при работе с компьютером необходимо знать и строго соблюдать основные принципы правильной работы:

### **Принцип 1. Правильная организация рабочего места**

В соответствии с действующими санитарными правилами на одно рабочее место для взрослых пользователей ПЭВМ должно приходиться не менее 6,0 м<sup>2</sup> площади помещения, а объем не менее 20 м<sup>3</sup>.

Стол нужно выбирать с учетом того, какие у вас монитор, системный блок и набор периферии. Самое широкое место рабочего стола должно быть не менее 80 см, высота основной (рабочей) столешницы – 68-80 см. Лучше, чтобы стол был массивным, - его труднее толкнуть и повредить технику. Кроме того, уменьшается вредное влияние вибрации,

которая возникает при работе движущихся частей компьютера.

Приобретите удобное рабочее кресло, которое позволит без усилий сохранять правильную позу за компьютером. Кресло обязательно должно быть с подлокотниками и иметь возможность поворота, изменения высоты и угла наклона сиденья и спинки. Желательно иметь возможность регулировки высоты и расстояния между подлокотниками, расстояние от спинки до переднего края сиденья. Идеальная спинка кресла повторяет изгибы позвоночника и служит опорой для нижнего отдела спины. Сиденье слегка наклонено вперед, что несколько переносит давление с позвоночника на бедра и ноги. Край сиденья чуть загнут – это уменьшает давление на бедра. Кресло (стул) должно быть жесткое или полужесткое, это улучшит кровообращение в малом тазу. Важно, чтобы все регулировки были независимыми, легко осуществимыми и имели надежную фиксацию.

Разместите монитор прямо перед вами, причем так, чтобы его верхняя точка находилась прямо перед глазами или выше. Это позволит держать голову прямо и исключит развитие шейного остеохондроза. Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо, ни в коем случае не наискосок. Экран монитора должен быть удален от глаз на 60-70 см. Если на таком расстоянии вы плохо видите изображение, выберите для работы шрифт большего размера. Экран монитора должен быть абсолютно чистым; если вы работаете в очках, они тоже должны быть чистыми.

**Освещение** должно быть равномерным по всей комнате, особенно в рабочей зоне. Если на монитор падают солнечные лучи необходимо защитить его. Идеальный вариант – плотные шторы, жалюзи или специальный козырек,

одевающийся на монитор.

Важным фактором также является **шум** на рабочем месте. Системные блоки заметно шумят и, если вы подолгу работаете с таким компьютером, это станет фактором повышенной утомляемости. Исключите посторонний шум: выключите телевизор, отгородитесь от соседей. Если вы работаете в шумном

офисе, попробуйте использовать наушники и слушайте записи музыки или звуков природы.

### **Принцип 2. Правильная рабочая поза.**

Правильная посадка – это залог вашего здоровья. Привыкнуть к ней не просто. Во время нахождения за компьютером самым оптимальным является положение тела, при котором спина наклонена на несколько градусов назад. Руки свободно опущены на подлокотники кресла. Линия плеч должна располагаться прямо над линией бедер. Предплечья можно положить на мягкие подлокотники на такой высоте, чтобы запястья располагались чуть ниже, чем локти.

Бедра находятся под прямым углом к туловищу, колени под прямым углом к бедрам. Ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке.

Если вы много работаете с клавиатурой, приобретите специальную подставку под запястья. Важно не столько отодвинуть клавиатуру от края стола и опереть кисти о специальную площадку, сколько держать локти параллельно поверхности стола и под прямым углом к плечу. Поэтому клавиатура должна располагаться в 20-30см (в зависимости от длины локтя) от края стола или на специальной рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

### **Принцип 3.Правильное дыхание и расслабление.**

Дышите регулярно и свободно. Сохраняйте в расслабленном состоянии тело, мышцы в области лба, шеи, спины, плечи и руки.

### **Принцип 4.Правильная организация работы органов зрения.**

Моргание – это естественный способ увлажнения и очищения глаз. Моргайте каждые 3-5 секунд:

- следите за тем, чтобы при моргании двигались только веки;
- моргайте без усилий;
- сохраняйте брови в расслабленном состоянии.

Старайтесь при работе видеть не только экран, но и стол, стены и т.п.

Использование периферийного зрения предотвращает возникновение усталости, визуального стресса. Чаше смотрите вдаль. Короткий взгляд вдаль каждые 2-3 минуты помогает расслабить глазные мышцы, препятствует накоплению стресса и усталости.

### **Принцип 5.Соблюдение режима работы**

Работая на компьютере, каждый час делайте 10-15минутный перерыв, во время которого посмотрите вдаль, встаньте с кресла, сделайте комплекс упражнений или просто походите, делайте как можно больше движений, даже без надобности.

### **Принцип 6.Выполнение профилактических упражнений.**

Для развития мышц спины существует множество упражнений, в основном это наклоны в разные стороны. Очень полезно плавание и упражнения на турнике.

Для глаз можно выполнять следующие упражнения:

1.Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4,затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6.Повторить 4-5 раз.

2.Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4.До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6.Повторить 4-5 раз.

3.Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4,затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6.Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.

Повторить 3-4 раза.

**Надеемся, что при выполнении этих рекомендаций работа за компьютером станет для вас более комфортной и безопасной.**

## **Компьютер на Вашем рабочем столе.**

