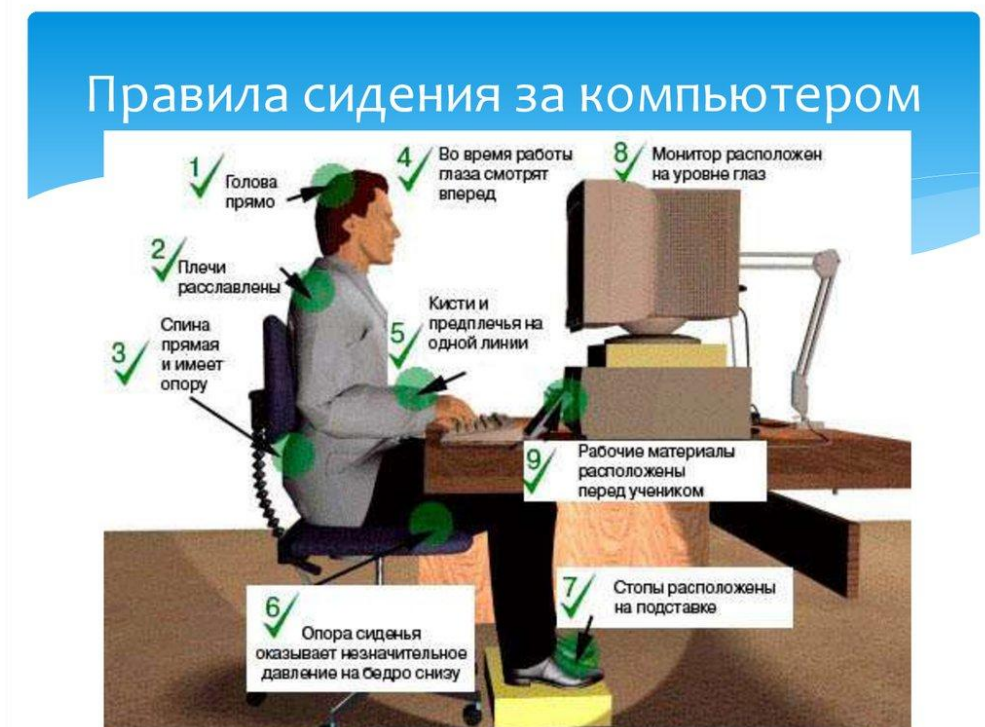


РЕКОМЕНДАЦИИ о создании условий для соблюдения оптимальной зрительной нагрузки, обеспечения двигательной активности, продолжительности перерывов между занятиями

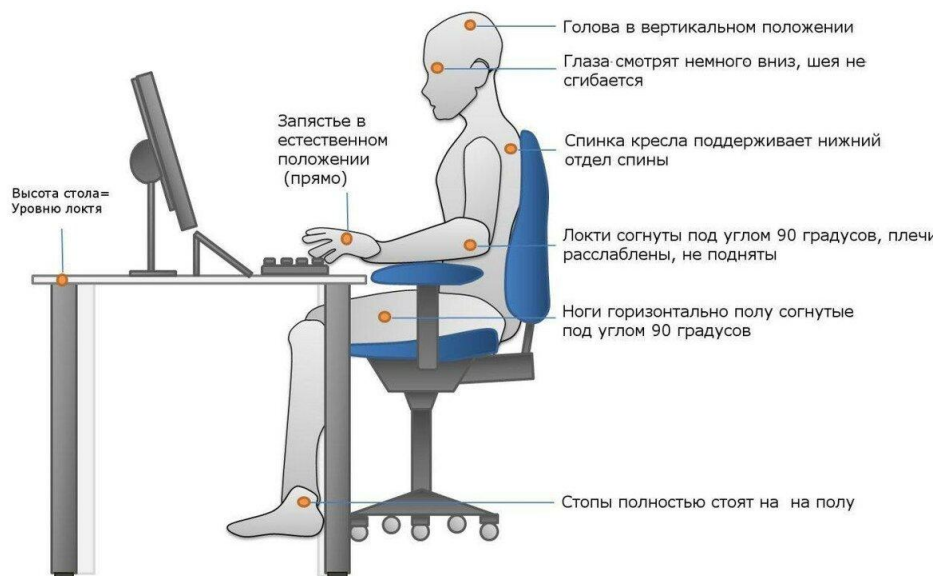
ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Выбирайте правильную позу. А именно: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора на уровне глаз или чуть ниже.
2. 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).
3. Выбирайте для работы за компьютером удобное кресло. Желательно, чтобы это было эргономическое (ортопедическое) кресло с подлокотником и подголовником.
4. Высота сиденья кресла (стула) должна быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.
5. Каждый час делайте перерывы на 15-20 минут. Перерыв, в котором Вы просто блуждаете по Интернету или играете за компьютером, не считается.
6. Следите за дыханием: оно должно быть ровным, без задержек.
7. Выполняйте как можно чаще упражнения для глаз.

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



Как правильно сидеть за столом

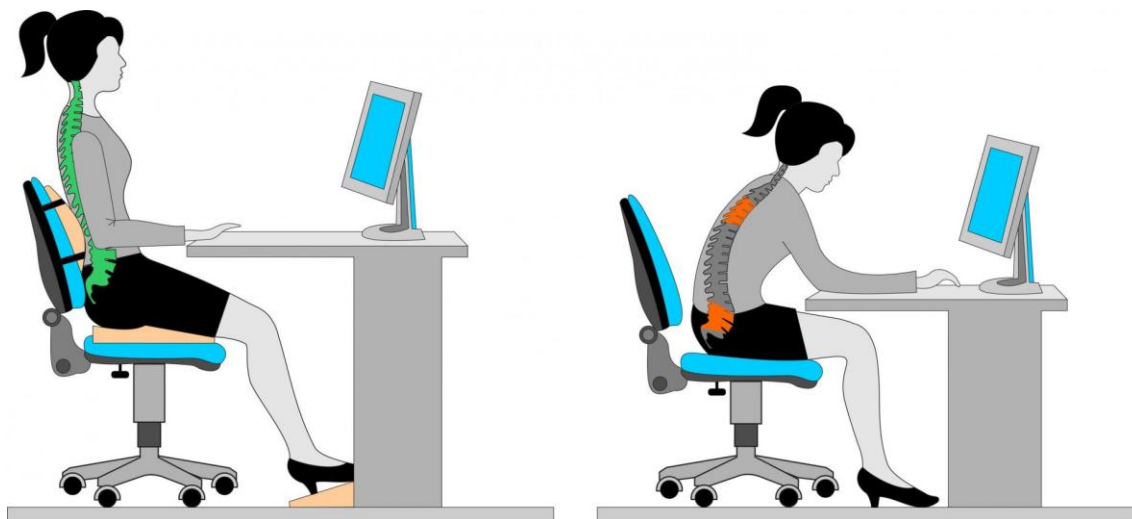


КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ ЗА СТОЛОМ

1. Ваши **ноги**. Они должны быть согнуты, в процессе работы, под прямым углом. Ваши ступни обязаны стоять на полу полностью. В идеале – стоять на особой подставке, чуть выше уровня пола.
2. Ваши **руки**. Должны быть согнуты, под углом в 90 градусов или чуть сильнее. Не опирайтесь на стол локтями. Но лежать на столе локти обязаны. Кисти в процессе работы не должны напрягаться. Чтобы этого не происходило, применяйте особые коврики для мыши и клавиатуры, с комфортными опорами под кисти.
3. Ваша **спина**. Применяйте стул со спинкой, достаточно высокой и ровной. Откидывайтесь на нее, чтобы перенести часть нагрузки с позвоночника.
4. Ваши **плечи**. Они должны быть просто расслаблены и опущены вниз, без напряжения.
5. Ваши **глаза**. Если работаете за монитором, расположите его под прямым углом к окну. Так на экране не будет опасных бликов. Оптимальное расстояние до монитора от ваших зрачков – это длина вашей вытянутой руки.
6. Еще один момент – не рекомендуется сидеть на сиденье без спинки. Так ваша спина будет постоянно напряжена, и не сможет умеренно отдыхать.

Каждый, кто работает за столом (в офисе, за компьютером, просто читает или пишет), должен:

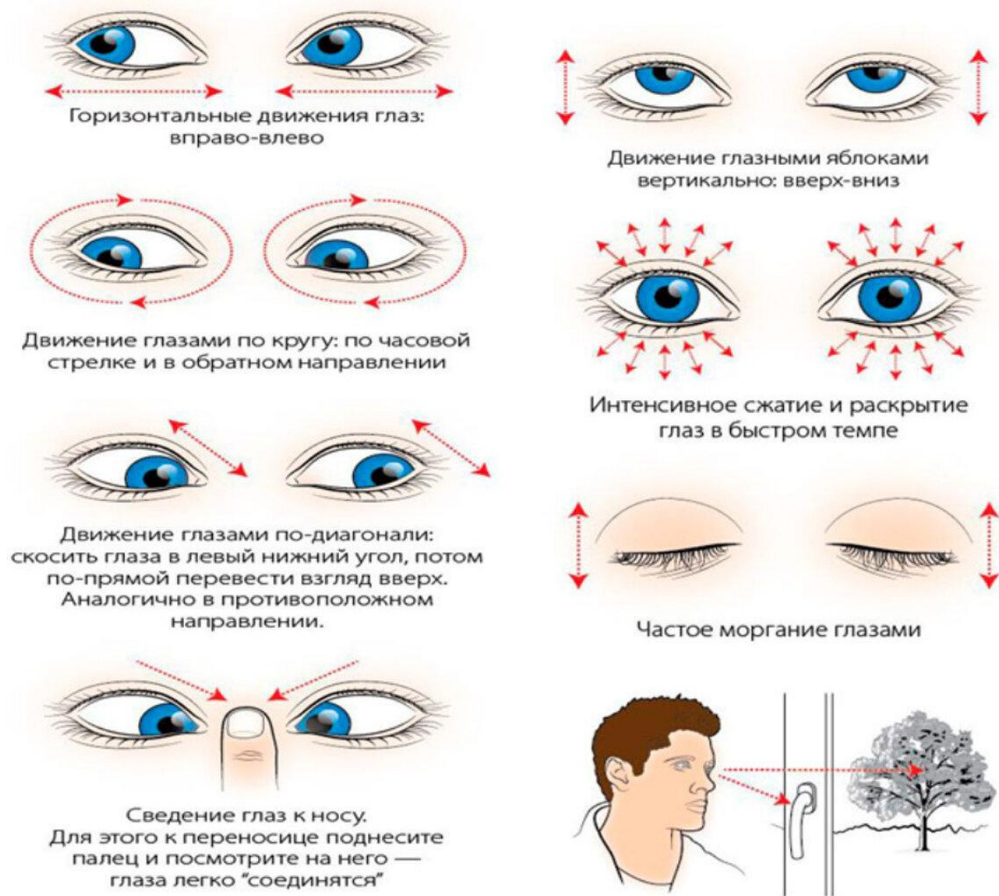
- делать глазную гимнастику каждые полчаса – смотреть по 15 на самую ближнюю и самую удаленную точку, вращать глазами, зрачками вверх-вниз, вправо-влево;
- вращать шейей, делать наклоны головы – каждый час;
- вставать, делать несколько шагов и разминать спину, ноги, руки – каждый час;
- разминать руки, вращать кистями, сжимать и разжимать пальцы – каждый час;
- менять положение тела, шевелиться – каждые 20 минут.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Следующие упражнения помогут Вам снять зрительное напряжение при работе за компьютером. Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно. 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 глаза отдохнули.



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение: сидя на стуле. 1-2: отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4: голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение: сидя, руки на поясе. 1: поворот головы направо, исходное положение, 3: поворот головы налево, исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. Исходное положение: стоя или сидя, руки на поясе. 1: махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево; исходное положение. 3-4: те же действия правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ

ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. Исходное положение: стоя или сидя, руки на поясе. 1: правую руку вперед, левую вверх. 2: поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение: стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2: свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4: локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. Исходное положение: сидя, руки вверх. 1: сжать кисти в кулак. 2: разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ТУЛОВИЩА

1. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки за голову. 1: резко повернуть таз направо. 2: резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5: круговые движения тазом в одну сторону. 4-6: то же движения в другую сторону. 7-8: руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. Исходное положение: стойка ноги врозь. 1-2: наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4: исходное положение, 5-8: те же движения в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Данные упражнения помогут снять зрительное напряжение при работе за компьютером. Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно. Во время выполнения следует отвернуться от монитора или вовсе выйти из помещения, где находится компьютер.