

Эти очень простые упражнения по силам всем, независимо от возраста, пола и физического состояния. Конечно, мышцы они не накачают, но сохранить здоровье помогут. Тем более, если выполнять их каждые два часа, то за рабочий день набегает четыре таких гимнастических перерыва, считая небольшую зарядку перед началом работы. Для этого необходимо встать, ноги – на ширине плеч.

Полезно периодически выполнять гимнастику для глаз.

И.п. – стоя или сидя.

1. Посмотреть вверх (без движения головой) и вниз 5 – 6 раз.

2. Посмотреть вправо, влево (движения только глазами) 5 – 6 раз.

3. Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд. Повторить упражнение 6 – 8 раз.

4. Быстро моргать в течение 1 минуты.

5. Смотреть на палец правой руки, удаленной на 25 – 30 см в течение 3 – 5 секунд. Повторить 10 раз.

«Общение» с компьютером*

Возраст, лет	Безопасно, минуты	Вниманию! минуты	Стоп! минуты
5-7	10	30	40
8-11	15	45	50
12-13	20	60	70
14-15	25	80	90
16-17	30	90	100
18+	60	90	100

* А.В. Стогов. Центр профилактики и лечения заболеваний. СПб.

Длительный дискомфорт в условиях недостаточной физической активности и подвижности может обуславливать преждевременное развитие общего утомления, снижения работоспособности, типичные жалобы на боли в области шеи, спины, поясницы. Особенно выраженное неблагоприятное влияние работа с компьютерами оказывает на детей и подростков в силу анатомо-физиологических особенностей растущего организма. Победить гиподинамию можно только с помощью физических упражнений, которые следует выполнять во время каждого регламентированного перерыва.

Компьютер и ЛФК



ФБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МИНИСТЕРСТВА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



Компьютерная усталость весьма специфична. Человек, проводящий многие часы за компьютером, забывает об отдыхе и уж тем более не думает о физкультуре. И лишь выключив компьютер, чувствует боль в позвоночнике и в мышцах, резь в глазах и головную боль. На состояние здоровья пользователя ПК негативно влияют такие факторы, как длительное неизменное положение тела, постоянное напряжение глаз, излучение от высоковольтных элементов схемы дисплея.

Зачастую при организации рабочего места оператора ПК допускается несоответствие параметров мебели антропометрическим характеристикам человека (неправильная функциональная высота поверхности стола и сиденья, неудобные углы сгибания и наклона, неудачное размещение дисплея и клавиатуры и т.д.). Все это вызывает необходимость поддержания вынужденной рабочей позы и может привести к нарушениям в костной и мышечной системе.

Согласно санитарным нормам и правилам, конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей.

Чтобы уберечь глаза, монитор нужно установить так, чтобы его верхняя точка находилась не выше уровня глаз.



Как правильно сидеть.

Кроме того, на экран не должен падать дневной свет или другие блики, но и сидеть за монитором в темноте не стоит. Минимум каждые полчаса необходимо отвлекаться от монитора и смотреть вдаль.

Чтобы не напрягать шею, монитор и рабочие документы надо разместить так, чтобы не пришлось постоянно крутить головой. А правильная осанка за компьютерным столом поможет сохранить здоровой спину. Особое внимание стоит уделить рукам – когда пальцы лежат на клавиатуре, плечи должны быть расслаблены, а угол между предплечьем и плечом составлять девяносто градусов, чтобы кровь циркулировала нормально. Ни в коем случае нельзя закидывать ногу на ногу – это приводит к пережиманию вен, из-за чего мозг недостаточно снабжается кровью.

Важно соблюдать режим труда и отдыха – каждые два часа делать перерывы в работе и выполнять специальную гимнастику.

Общая гимнастика

