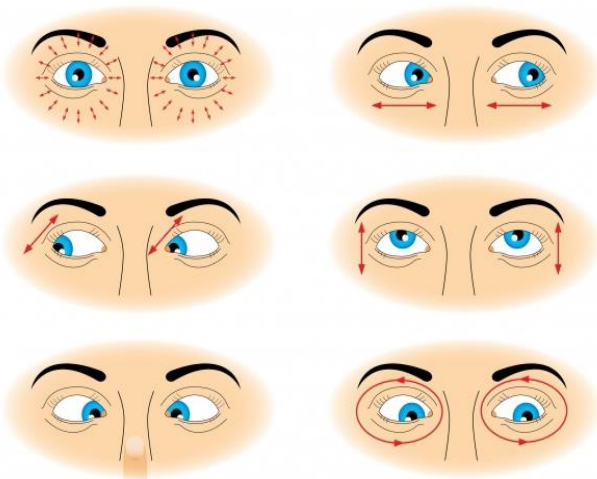


Делайте специальные упражнения для глаз!

1. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе и частое моргание глазами.
2. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой.
3. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко «соединятся».
4. Горизонтальные движения глаз: направо - налево.
5. Движение глазами яблоками вверх-вниз вертикально.
6. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении. Перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.



Профилактика нервных расстройств



Длительная работа за компьютером связана с постоянным раздражением из-за разных ситуаций. Таким образом, вы получаете психическую неуравновешенность.

1. Постарайтесь сделать так, что бы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас.
2. В Интернете: не ждите долго загрузки страницы, посмотрите в это время другую, постарайтесь пользоваться качественным доступом.
3. Как можно чаще прерывайте работу или игру, по возможности проводите больше времени на улице. Вы должны добиться того, чтобы работа за компьютером была для вас комфортной и не вызвала раздражения.

Составитель: библиотекарь
Отдела информационных технологий
Э. Ф. Вильданова

Library_pyti-yah-muzej@mail.ru
www.pytyahlib.ru



Муниципальное автономное учреждение культуры
«Культурный центр: библиотека-музей»
Центральная городская библиотека
Отдел информационных технологий

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ Буклет



Пыть-Ях
2022

Общие рекомендации по сохранению здоровья при работе за компьютером

1. Не забывайте о правильной организации рабочего места.
2. Освещение должно быть достаточным. Не следует работать в затемненном помещении или в темноте с включенной настольной лампой.
3. Кисти рук держите в естественном, прямом положении, чтобы печатать было удобнее.
4. Не прогибайте позвоночник в нижней его части назад. Не сутультесь. Не сидите, положив ногу на ногу. Не скрещивайте ступни.
5. Найдите такое положение головы, при котором шея устает меньше всего.
6. Регулярное глубокое дыхание и релаксация позволяют сохранять умственную активность, хорошее самочувствие и ясность мышления.
7. Проводите в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание.



Делайте специальные упражнения для суставов и позвоночника!

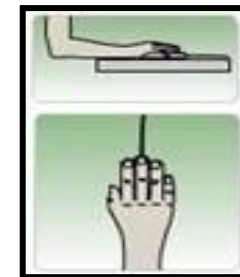
1. Вращение плечами
2. Скручивание спины
3. Пожимание плечами
4. Сведения лопаток
5. Наклоны в стороны
6. Выгибание позвоночника
7. Наклоны вперед



Правильное положение рук

При работе с клавиатурой, угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90°).

При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края.



Упражнения для рук

Для профилактики боли в руках, особенно в кисти правой руки, вызванной долгой работой за компьютером, следует позаботиться о хорошем обустройстве своего рабочего места, как можно чаще прерывать работу и выполнять небольшой комплекс упражнений для рук. Чем чаще вы будете прерываться для выполнения упражнений, тем больше они принесут пользы.

1. Встряхните руки.
2. Сжимайте пальцы в кулаки (10 раз).
3. Вращайте кулаки вокруг своей оси.
4. Надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу.