

Работа за компьютером – это, как правило, длительная сидячая работа, которая может привести к различным проблемам со здоровьем, таким как снижение зрения, боли в спине и мышцах кистей рук. Чтобы значительно уменьшить риск столкнуться с подобными неприятностями, достаточно усвоить несколько несложных правил и приемов и периодически применять их на практике.



**Б
У
Д
Ь
Т
Е**



**З
Д
О
Р
О
В
Ь
!**

ЗАПОМНИТЕ! Если не принимать мер предосторожности, работа за компьютером может оказаться вредной для здоровья.

**Компьютер и
здоровье - вещи
совместимые,
или как работать
за компьютером,
оставаясь
здоровым**



Что нужно и чего не нужно делать?

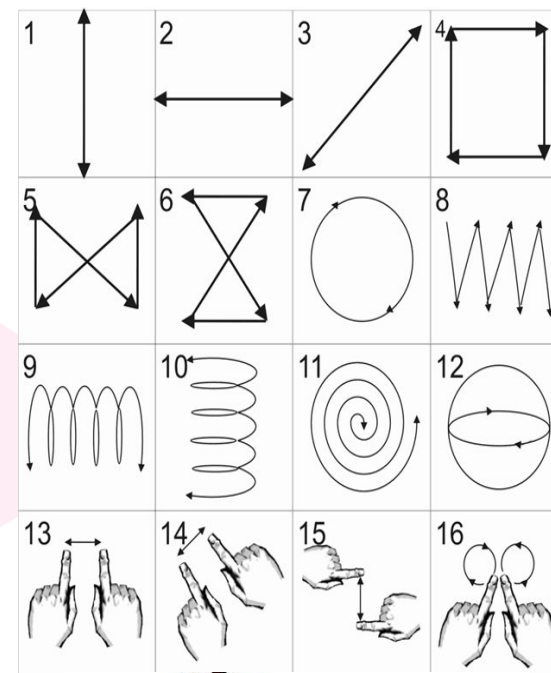
При работе за компьютером не следует:

1. сидеть в неудобном, согнутом положении. Не следует загромождать пространство вокруг рабочего стола и под ним. Размещение вспомогательных предметов должно обеспечивать удобный доступ к ним. Полки для них расположите на высоте от колена до плеча;
2. слишком долго находиться в одном и том же положении;
3. часто тянуться за удаленными предметами;
4. подвергать давлению мягкие ткани, например опираться на острый край стола;
5. выполнять однообразную работу, требующую неудобного положения тела или больших физических усилий без перерывов на отдых.

При работе за компьютером следует:

1. при печати руки должны быть согнуты в локтях примерно под прямым углом, а плечи — расслаблены. Кисти рук держите в естественном, прямом положении, чтобы печатать было удобнее;
2. если для правильного положения кистей рук требуется высоко поднять сиденье стула, используйте опору на ноги. Опирайтесь на спинку стула;
3. пальцы должны быть слегка согнуты;
4. не прилагайте больших усилий при нажатии клавиш и указывающих устройств;
5. мышь или другие визуальные устройства ввода должны располагаться рядом с клавиатурой, чтобы не пришлось за ними тянуться;
6. используйте сочетания клавиш. Узнайте как можно больше о программах, с которыми вы работаете, чтобы максимально эффективно пользоваться клавиатурой.

Комплекс упражнений для глаз.



Следуйте советам и работайте на компьютере на здоровье!