

ведет к напряжению глаз. Чтобы монитор не бликовал, не ставьте его напротив окна либо повесьте шторы.

7. Каждые 1,5 – 2 часа делайте перерывы. От долгого сидения за компьютером устает не только тело, но и мозг, поэтому старайтесь проводить перерывы продуктивно.

8. Регулярно проветривайте помещение.

9. Следите за локтями. Они должны быть согнуты под прямым углом и лежать на столе или подлокотниках. Время от времени делайте простую разминку для рук и пальцев: сгибайте и разгибайте их, делайте упражнения на мелкую моторику.

10. Пополните свой рацион продуктами, полезными для зрения. Например, морковь, черникой, черным шоколадом, тыквой, творогом, шпинатом. Их регулярное употребление и ежедневная зарядка для глаз помогут вам сохранить и даже улучшить зрение.

Психологическая и эмоциональная зависимость от интернета.

- ✓ Снижение самооценки
- ✓ Депрессия
- ✓ Стресс
- ✓ Ухудшение социальных навыков
- ✓ Нарушение сна
- ✓ Повышение тревожности

Интернет может принести много пользы, если относиться к нему рационально. Избежать зависимости вполне реально. Не забывайте про встречи с друзьями в офлайне. Устраивайте время от времени дни, свободные от интернета (цифровой детокс). И никогда не теряйте связь с живым миром во имя виртуального.

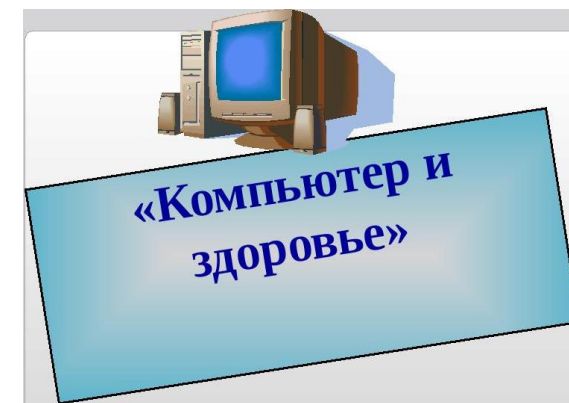
Библиотека № 1, г.Лермонтов
ул. Октябрьская, д.42
тел.: (87935) 3-52-04,
e-mail: biblermfl@rambler.ru
адрес сайта: <http://lerm-cbs.ru/>

Компьютер и здоровье: буклет /
Муниципальное казённое учреждение
города Лермонтова «Централизованная
библиотечная система » : Библиотека № 1;
сост. С.Л. Чеснокова. - Лермонтов, 2022.

*Муниципальное казённое учреждение
города Лермонтова «Централизованная
библиотечная система »*

Библиотека № 1

16+



г. Лермонтов



2022 год

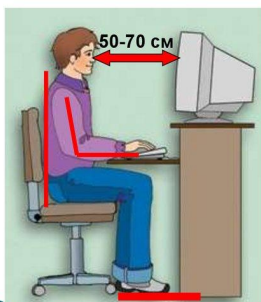
Сегодня мы не представляем себе жизнь без компьютеров!

Современные информационные технологии прочно вошли в нашу жизнь. Это доступ к источникам информации, повышение эффективности самостоятельной работы, закрепление различных профессиональных навыков, применение средств моделирования явлений и процессов.

Однако использование компьютера сопровождается воздействием на организм целого ряда факторов, которые могут оказать неблагоприятное влияние на функциональное состояние и работоспособность детей и подростков.

Как организовать рабочее место при пользовании компьютером?

Вот наилучший способ посадки за компьютером



➤Экран монитора находится на расстоянии 50-70 см от глаз.

➤Обе ступни стоят на полу.

➤Плечи расслаблены. Локти слегка касаются туловища. Предплечья находятся на той же высоте, что и клавиатура.

➤Спина расположена вертикально.

Упражнения для глаз при работе за компьютером

Медики разработали формулу здоровья для глаз людей, которые много времени проводят возле экрана компьютера. Эта формула называется «20-20-20-20». Каждые 20 минут нужно делать перерыв и отрывать взгляд от монитора компьютера, фокусировать на 20 секунд свой взгляд на предметах, которые находятся на расстоянии 20 футов (около 6 метров) от экрана.

А вот еще несколько полезных упражнений для глаз, которые необходимо выполнять во время любой работы с нагрузкой на глаза:

1. Поводи глазами вверх-вниз, вправо-влево, не поворачивая головы. Повтори по 5 раз.

2. Вращай глазами по кругу по часовой стрелке, а потом против часовой стрелки. Повтори по 5 раз.

3. Смотри двумя глазами на кончик носа на протяжении 10 секунд.

4. Точно также смотри на переносицу в течение 10 секунд.

5. За окном вдали выбери какой-то объект. На расстоянии 20 см на уровне глаз поставь указательный палец. Переводи глаза с выбранного объекта на палец и обратно.

Выполнив одно упражнение, дай глазам отдохнуть, прикрыв их ладонями, и дальше приступай к следующему.

Если ты носишь очки или линзы, то следует их снять, перед выполнением этих упражнений.

10 главных правил безопасной работы за компьютером

1. Расстояние между вами и монитором должно быть не менее 50 см. При этом монитор следует расположить на уровне глаз, чтобы вы не подвергали излишнему напряжению шею и плечи.

2. Основное освещение должно быть сверху. Источник дополнительного освещения (настольную лампу) расположите слева от себя, если вы правша, и справа, если вы левша.

3. Сидите прямо, следите за осанкой. Если сильно устали, лучше сделать зарядку или пройтись.

4. Организуйте свое рабочее пространство. Осмотрите свое рабочее пространство и оставьте только то, чем действительно пользуетесь.

Ноги ставьте удобно, прямо, на твердую поверхность. В идеале следует менять позу каждые 15-20 минут. Достаточно немного пошевелиться, это снимет возможное напряжение в мышцах. 6. Следите за состоянием монитора. На нем не должно быть бликов и пыли, это