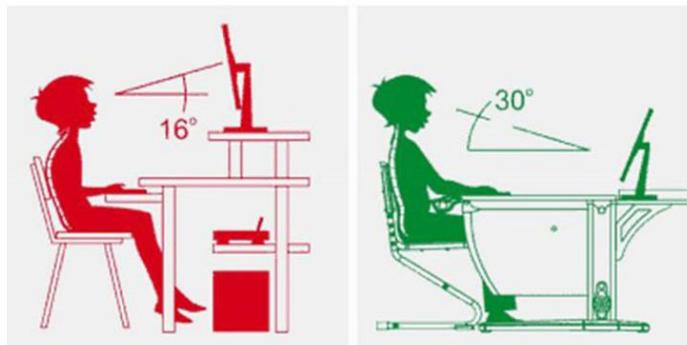


Памятка
студенту и преподавателю, работающему за
компьютером

Оглавление

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.....	3
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ	4
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ	6
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГЛАЗ	7

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



Чтобы избежать проблем со зрением, нужно грамотно обустроить пространство, где установлен компьютер

Несколько простых рекомендаций как это сделать:

- освещение монитора и стола должно быть достаточным и равномерным, желательно использовать лампы накаливания, имеющие теплее спектры свечения;
- экран необходимо содержать в чистоте, не позволяя скапливаться на нем пыли и другим грязевым отложениям;
- установите максимально допустимую частоту обновления изображения;
- расположите монитор так, чтобы верхняя его плоскость была несколько ниже уровня глаз;
- избегайте «солнечных зайчиков» в зоне видимости, используйте экран с антибликовым покрытием;
- расстояние от смотрящего должно быть не менее 50-70 см.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Чтобы органы зрения не переутомлялись, нужно периодически отвлекаться от работы и делать зарядку. Известно несколько комплексов упражнений, которые препятствуют перенапряжению органов зрения.

Один из них выглядит таким образом:

- человек откидывается на спинку стула. Далее он максимально вдыхает и подаётся корпусом вперёд, далее делает выдох. Данное упражнение проделывать около 5-6 раз;

- концентрируются на удалённом от человека предмете. Остановить взгляд на 2-3 секунды, затем отвести взгляд и посмотреть на кончик носа. Количество повторений – 6-8;

- руки вытягивают вперёд. Взгляд фиксируют на кончиках пальцев, после чего поднимают на вдохе руки вверх, не отрывая взгляда от пальцев и не поднимая головы. На выдохе руки опускают, глазами продолжают следить за целью. Количество повторений – 5 раз;

- откидываются назад, зажмуриваются, после чего широко их открывают. Количество повторений — 6;

- взгляд направляют вверх и выполняют ими движения по кругу – сначала по часовой стрелке, потом – против неё. Количество повторов – 5-6 раз;

- веки прикрывают, кладут на них кончики указательных пальцев и бережно совершают массирующие движения в течение 30 секунд.

Ещё один вариант лёгкой гимнастики для уставших глаз выглядит таким образом:

- Берут ручку и совершают ею хаотичные движения перед глазами. Цель заключается в том, чтобы не отрывать взгляда от неё. Продолжать от 3 до 5 минут;

- Глаза прикрывают ладонями, предварительно смежив веки. В течение 2-4 минут нужно привыкать к темноте, дожидаться, пока прекратится мелькание перед глазами. После этого открыть глаза и поморгать 10-15 раз;

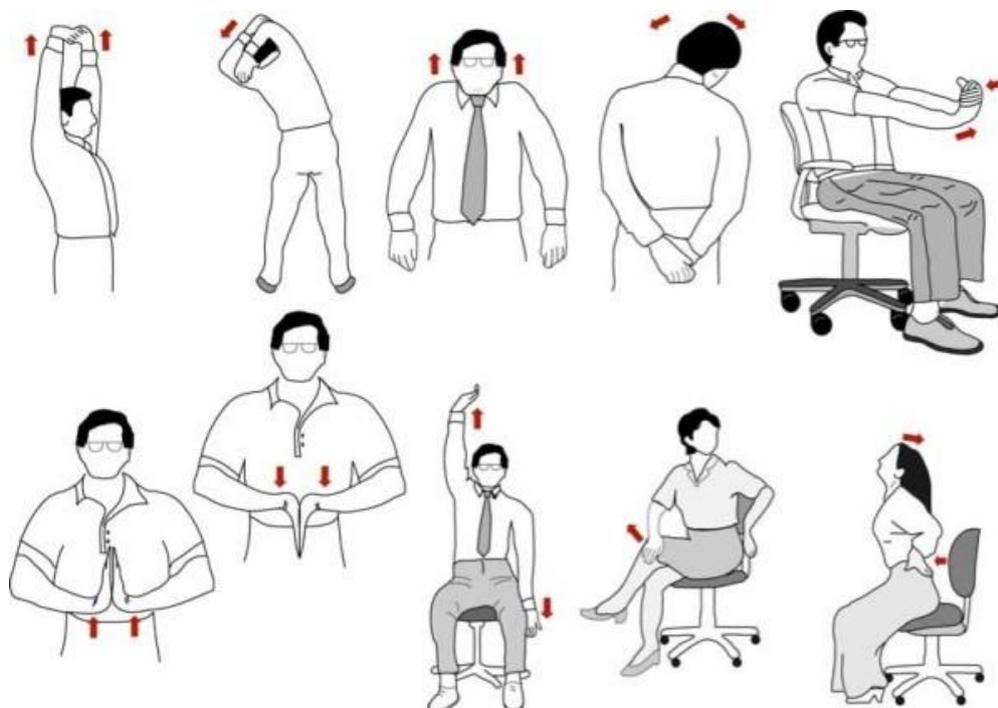
- Выпрямляют шею и направляют взгляд перед собой. Вначале нужно отвести его вверх, потом опустить глаза вниз и опять посмотреть прямо перед

собой. Посмотреть влево и перевести взгляд вправо и опять перед собой. Повторять от 15 до 25 раз. Специалисты рекомендуют отдыхать и выполнять зарядку в процессе работы за компьютером раз в 40-60 минут.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ

Малоподвижный образ жизни — неперенный спутник тех, для кого компьютерный стол является рабочим местом.



Даже если человек профессионально занимается спортом — во время длительного сидения за компьютером важно проводить хотя бы короткие разминки, ведь недостаток движения в течение нескольких часов обязательно скажется на организме. Кроме того, разминка поможет держать физическую форму в тонусе, а настроение на высоте.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГЛАЗ

NI Glaz	программа, выдающая сообщения (как обычные диалоговые окна, так и всплывающие из трея - по вашему выбору) о необходимости отдохнуть или снова приступить к работе через указанные вами промежутки времени - поможет уберечь от вредного влияния компьютера ваши глаза.
EyeLoveU	программное обеспечение, которое поможет Вам заботиться о глазах. Оно напомнит Вам, когда будет пора сделать отдых, используя компьютер.
Workrave	Программа регулярно напоминает о необходимых перерывах при работе за компьютером. "Вам пора выпить чаю!" — заявляет она время от времени по-английски. Если же вы решите проигнорировать ее предостережения, программа может пойти на крайние меры — заблокировать на некоторое время доступ к компьютеру. В этом случае вам остается лишь подчиниться совету персонального доктора и сделать небольшой перерыв на чай — работать все равно не получится.
EyeLeo	приложение, напоминающее делать регулярные перерывы от компьютера.

Регулярное выполнение разминки для глаз позволяет укрепить глазодвигательные мышцы, снять их перенапряжение, снизить риск развития близорукости.

Будьте здоровы!

