










Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- Сидячее положение в течение длительного времени;**
- Воздействие электромагнитного излучения монитора;**
- Утомление глаз, нагрузка на зрение;**
- Перегрузка суставов кистей;**
- Стресс при потере информации.**
- Интернет – зависимость**
- Нагрузка на психику.**



Эксплуатационные требования к компьютерному рабочему месту

1. Освещение при работе с компьютером должно быть не слишком, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант - свет.
2. Поставьте стол так, чтобы окно не оказалось..... вами или Если это неизбежно, то повесьте на окно
3. Уровень электромагнитного излучения имонитора выше, чем.....
4. Приобретите рабочее кресло, которое позволит без усилий сохранять правильную за компьютером.
5. Если вы много работаете с, приобретите специальную подставку под запястья
6. Важный фактор эргономики – шум на рабочем месте (системный блок). Если по долгу работать за таким компьютером, это станет фактором повышенной утомляемости. Для устранения этого поставьте системный блок на пол или в специальный ящик с дверью в столе компьютера, но при этом обеспечьте хорошуюсистемного блока.
7. Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе, ни в коем случае не наискосок.
8. Экран монитора должен быть абсолютно..... Протирайте экран монитора минимум в неделю.
9. Следует сидеть (не сутулясь) и опираться спиной окресла.
10. Бедра находятся под углом к туловищу, колени под углом к бедрам. При таком положении ног не возникает напряжение мышц..
11. Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на см. ниже уровня глаз, угол наклона до.....⁰.
- 12.Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстояниисм

Освещение при работе с компьютером должно быть не слишком **ярким**, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант – **рассеянный** свет.

2. Поставьте стол так, чтобы окно не оказалось **перед** вами или **сбоку**. Если это неизбежно, то повесьте на окно **жалюзи или (плотные шторы)**

3. Уровень электромагнитного излучения **сзади и сбоку** монитора выше, **чем спереди**.

4. Приобретите **удобное** рабочее кресло, которое позволит без усилий сохранять правильную **осанку** за компьютером.

5. Если вы много работаете **с клавиатурой**, приобретите специальную подставку под запястья.

6. Важный фактор эргономики – шум на рабочем месте (системный блок). Если подолгу работать за таким компьютером, это станет фактором повышенной утомляемости. Для устранения этого поставьте системный блок на пол или в специальный ящик с дверью в столе компьютера, но при этом обеспечьте хорошую **вентиляцию** системного блока.

7. Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе **прямо**, ни в коем случае не наискосок.

8. Экран монитора должен быть абсолютно **чистым**. Протирайте экран монитора минимум **раз** в неделю.

9. Следует сидеть **прямо** (не сутулясь) и опираться спиной **о спинку** кресла.

10. Бедра находятся под **прямым** углом к туловищу, колени под **прямым** углом к бедрам. При таком положении ног не возникает напряжение мышц..

11. Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на **10-15** см. ниже уровня глаз, угол наклона до **15⁰**.

12. Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии **60-70** см



Сдавление срединного
нерва на уровне
запястья проявляется
болью или
онемением

Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером

□ Комфортное рабочее место

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.



□ Гимнастика для глаз

