










# **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 ..... и .....монитора 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 хорошую .....системного 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 о .....кресла.
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.....<sup>0</sup>.
- 12.Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии .....см

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 **15<sup>0</sup>**.

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



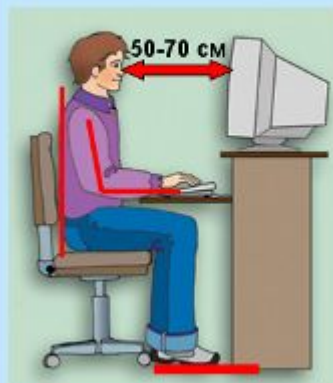


Сдавление срединного  
нерва на уровне  
запястья проявляется  
болью или  
онемением

# 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

