**Рекомендовані умови для роботи за комп'ютером**
· Сидіть глибоко на твердому стільці з високою спинкою, що має вигин для попереку, - це вирівняє спину і дасть підтримку шиї. Край стільця не повинен тиснути на судини під колінами.
· Відстань до монітора повинна бути 50-70см.
· Використовуйте мишку [відповідних](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C%22%20%5Co%20%22%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) розмірів, зручної форми.
· Робіть перерву в сидячій роботі, вставайте і ходіть 15-20 хвилин кожні 1-2 години.
· Правильно організуйте [освітлення](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F) робочого місця. При слабкому світлі очі напружуються і болять. Стримайте[яскравість](http://ua-referat.com/%D0%AF%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) екрану. Літери і [цифри](http://ua-referat.com/%D0%A6%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%B8%22%20%5Co%20%22%D0%A6%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%B8) на екрані це маленькі [світлові](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%BE%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%BE) промені, які йдуть прямо в очі. Потрібно відрегулювати їх контрастність, щоб [світло](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%BE%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%BE) не був дуже яскравим.
· Закривайте очі для відпочинку. Час від часу відводите очі вбік, щоб дати відпочити своєму зору.
· Переміщайте погляд по всій площі екрану, намагайтеся не дивитися напружено в одну точку. Нехай поперемінно працюють всі м'язи очей, а не окремі групи, на які в цьому випадку буде падати максимальне навантаження.
· Використовуйте спеціальний очної гель (Визин, Видисик), який запобігає «обсушування» рогівки ока. Запобігти захворювання можуть окуляри для роботи за комп'ютером, які має особливе покриття.

**Комплекс вправ для профілактики захворювань**

**опорно-рухового апарату**

· Нахиліть голову, дістаючи підборіддям груди. Нахиливши голову вперед, повільно повертайте її вправо і вліво кілька разів.
· Переміщайте голову назад, притискаючи до грудей підборіддя.
· Тримаючи руки на стегнах, зводите і розводите лопатки.
· Покладіть ногу на ногу й ліктем протилежної руки зіпріться про зовнішню поверхню стегна. Ведіть плече вперед, до упору скручуючи хребет. Помінявши ногу, виконуйте той же рух в інший бік.

1. Рух очей по вертикалі вгору - вниз
2. Рух очей по горизонталі вліво - вправо.
3. Рух очей по діагоналі лівий нижній кут - правий верхній кут.
4. Рух очей по діагоналі лівий верхній кут - правий нижній кут.
5. Обертання очей за [годинниковою](http://ua-referat.com/%D0%93%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%22%20%5Co%20%22%D0%93%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8) стрілкою (уявіть перед собою великі [годинники](http://ua-referat.com/%D0%93%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%22%20%5Co%20%22%D0%93%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8) і переміщайтеся очима у слід за стрілкою).
6. Обертання очей проти [годинникової](http://ua-referat.com/%D0%93%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%22%20%5Co%20%22%D0%93%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8) стрілки (уявіть перед собою великі годинники і переміщайтеся очима у слід за стрілкою).
7. Піднесіть палець до носа і подивіться на нього протягом декількох секунд.
8. Уявіть перед собою «змійку» (/ \ / \ / \) і переміщайтеся по ній очима, як зліва направо, так і справа наліво.
9. Швидко моргайте очима протягом декількох (3-5) секунд.[Як](http://ua-referat.com/%D0%AF%D0%BA) варіант можна виконувати цю вправу по разу між попередніми.
10. Стисніть очі з усіх сил. Розслабте. Допомагає при сухості в очах.
11. Тріть долонями один про одного наскільки можна сильніше і швидше, щоб вони стали максимально теплими.
12. Прикладіть долоні до очей так, щоб пальці рук перетиналися на лобі. При цьому перевірте, щоб не було видно світла.
13. Закрийте очі і подумайте про щось хороше. Перебуваєте в такому положенні як можна більше (не менше 10-15 секунд, можете і 2 години сидіти).
14. Відкрийте очі. Можете швидко поморгати. Ви відчуєте, що ваші очі розслабилися.

**Головна умова продуктивної роботи - правильне чергування праці та відпочинку.**

Особливо це стосується роботи за комп'ютером. Проведення більшої частини робочого дня за цим приладом пов'язано з шкідливим впливом на організм багатьох факторів. Дорослій людині рекомендується проводити за комп'ютером не більше 2 годин поспіль, після чого потрібно зробити перерву на 15-20 хвилин, супроводжуваний ходьбою, невеликий розминкою, виходом на свіже повітря. Для дітей час безперервної гри або [навчання](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) за цим корпусом має становити 10-20 хвилин з перервами. Якщо ваша робота пов'язана з постійним нерухомим працею за комп'ютером, бажано у [вільний час](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%87%D0%B0%D1%81%22%20%5Co%20%22%D0%92%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%87%D0%B0%D1%81) частіше бувати на природі, займатися активними видами спорту.
Вставши з-за комп'ютера, обов'язково вимийте руки з милом. Дослідження показали, що офісні клавіатури можуть містити стільки ж бактерій, скільки і [поверхні](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BD%D1%96%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BD%D1%96) громадських туалетів. Вже через 4 місяці після початку роботи на клавіатурі, під її клавішами і на мишці скупчується людський піт, сальні виділення і ороговіла [шкіра](http://ua-referat.com/%D0%A8%D0%BA%D1%96%D1%80%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%A8%D0%BA%D1%96%D1%80%D0%B0) - відмінне місце для [життя](http://ua-referat.com/%D0%96%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%96%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F) багатьох хвороботворних організмів. Тому частіше протирайте клавіатуру свого комп'ютера і пару раз на рік очищайте [простір](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D1%80%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D1%80) під клавішами. Якщо доводиться працювати за чужим комп'ютером або відвідувати комп'ютерні клуби, не забувайте мити руки після закінчення роботи (навряд чи працівники клубу дуже часто і ретельно роблять збирання робочих місць).
Комп'ютер шкідливий також і для органів [дихання](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%94%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), оскільки ця побутова [техніка](http://ua-referat.com/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0) притягує велика кількість пилу.[Такий](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B9) ефект є наслідком виникнення електричного поля, що оточує [монітор](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%BE%D1%80%22%20%5Co%20%22%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%BE%D1%80), [системний блок](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BA%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BA), сабвуфер. Крім[того](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%BE%D0%B3%D0%BE), [електричне поле](http://ua-referat.com/%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%22%20%5Co%20%22%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5) викликає іонізацію повітря в приміщенні і зниження його вологості, що також згубно впливає на якість роботи легенів людини. Нові комп'ютери при нагріванні окремих робочих частин виділяють в повітря шкідливі речовини, які знову ж таки вдихаются користувачем. Для зниження дії всіх цих факторів намагайтеся частіше робити вологе прибирання свого робочого столу, провітрюйте приміщення. У кімнаті також можна поставити прилад, зволожуючий і іонізуючий повітря або просто відкритий акваріум з рибками.
Австралійські вчені проводили дослідження, в якому дітям з важкими опіками давали грати в комп'ютерні ігри, а іншим просто давали знеболюючі. І перша група дітей була менш чутлива до хворобливих процедур перев'язки. Як лікування [такий](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B9%22%20%5Co%20%22%D0%A2%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B9) ефект звичайно позитивний, але здорові діти, які не відчувають болю це трохи ненормально.

Джеело:

http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0\_%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B8\_%D0%BD%D0%B0\_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%60%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96