

# КАК ВЛИЯЕТ КОМПЬЮТЕР НА ОСАНКУ ЧЕЛОВЕКА

# К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ДОЛГАЯ РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- ⦿ Работающий за компьютером человек сохраняет относительно неподвижное положение, что негативно сказывается на позвоночнике и циркуляции крови во всем организме
- ⦿ Длительная работа на клавиатуре приводит к перенапряжению суставов кисти и мышц предплечья.
- ⦿ при длительной работе за компьютером нередко развивается умственная усталость и нарушение внимания
- ⦿ человек длительное время работающий за компьютером подвергается реальному риску сердечно-сосудистых заболеваний

# КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- Ноги должны быть согнуты под углом чуть больше 90 градусов, ступни располагаться на полу или специальной подставке.
- Спину необходимо держать прямо, ещё лучше откинуться на спинку кресла. Плечи должны быть расправлены.
- Руки должны быть согнуты в локтях чуть больше, чем на 90 градусов. Клавиатура и мышь должны располагаться на уровне чуть ниже локтей.
- Смотреть на монитор нужно с расстояния вытянутой руки, а его верхняя треть должна находиться на уровне ваших глаз.
- После того как вы приняли правильное положение за компьютером, расслабьтесь. Первые пару минут будет непривычно, но потом скорее всего даже понравится.



- **Каждые 30 минут**
- **Делайте простейшую гимнастику для глаз:** сначала 15 секунд смотрите на близкий предмет (например на карандаш в руке), затем 15 секунд на удалённый (например в окно).
- **Каждый час**
- **Разминайте руки:** вытяните их вверх и пошевелите пальцами.
- **Каждые 2-3 часа**
- **Вставайте из-за компьютера.** Пройдитесь несколько минут, разомните ноги и всё тело. Если есть возможность, это можно делать и чаще.

## ВЫВОД:

Только правильная посадка за компьютером уже позволит вам избежать множества проблем со здоровьем и сохранить высокий уровень работоспособности в течение дня.