

без напряжения документы, периферическое оборудование, компакт-диски.

Расположение рук относительно стола должно быть таким, что больше половины длины предплечий упирались на стол. Расстояние до монитора должно сохраняться не менее 50 см. Высота стола должна быть приблизительно 75 см (с колебаниями по росту, конкретного пользователя), тогда нога всей ступней стоит на полу, а бедро расположено параллельно. Спина должна быть прямой и отклонена немного назад. Такую посадку, как правило, обеспечивает обычный стандартный стол с компьютерным креслом.

Специальные компьютерные столы, как ни странно, в большинстве своем непригодны для длительной работы с компьютером. Они имеют узкую выдвигающуюся полку для клавиатуры. На ней нет места для мыши и в большинстве случаев руки находятся на весу. Часто монитор располагается высоко над поверхностью стола. Таких столов надо избегать. Лучшим же решением является изготовление стола на заказ под Ваши предпочтения и помещение.

Один только стол, конечно, не обеспечит правильной посадки за компьютером. Она обеспечивается еще при помощи кресла (стула). Лучшее решение - это специальные кресла. Кресло должно позволять регулировать высоту и наклон спинки, иметь анатомическую спинку, широкие подлокотники и колесики для легкого перемещения в пространстве. Все это должно обеспечивать посадку, о которой мы говорили ранее. Кресло не должно быть абсолютно жестким и чрезвычайно мягким.

На крайний случай можно использовать обычный стул (до покупки нормального кресла), но никак не табурет. У вас должна быть возможность опереться на спинку. В случае использования такой мебели надо чаще менять положение тела, чаще делать перерывы и ста-

раться меньше держать руки.

.....

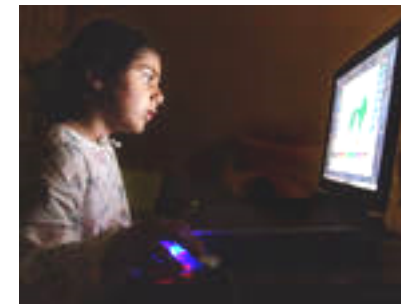
Двигайтесь!

Устраивайте регулярные перерывы.

Делайте простые упражнения, если возможно, выходите на улицу, дышите свежим воздухом.

Работая, почаще меняйте положение тела, вставайте, прохаживайтесь.

**Таврическая центральная
межпоселенческая библиотека
им. Рябинина К. А.**



.....

▶ **Компьютер:
полезное и
вредное**

.....

Ответственный за выпуск: Аникеева В. Л.

.....

2010 г.

Вреден ли компьютер? Единого мнения на этот счет у врачей еще не сложилось. И это не удивительно. Ведь «компьютерная эпоха» продолжается всего-то чуть больше двух десятилетий - такого срока наблюдений явно недостаточно для серьезных выводов. Кроме того, компьютеры, на которых мы работаем сейчас, значительно отличаются от тех, которые были 10-15 лет назад.

Способы минимизировать вредное воздействие компьютера.

Как и все приборы, потребляющие электроэнергию, компьютер испускает электромагнитное излучение, из бытовых приборов, с ПК по силе излучения могут сравниться микроволновая печь или телевизор, однако в непосредственной близости с ними мы не проводим очень много времени, а электромагнитное излучение имеет меньшее воздействие с увеличением расстояния от источника до объекта.

Для уменьшения влияния электромагнитного излучения.

1. По возможности, стоит приобрести жидкокристаллический монитор, поскольку его излучение значительно меньше, чем у распространенных мониторов с электроннолучевой трубкой).
2. При покупке монитора необходимо обратить внимание на наличие сертификата.
3. Системный блок и монитор должен находиться как можно дальше от вас.
4. Не оставляйте компьютер включенным на длительное время если вы его не используете, хотя это и ускорит износ компьютера, но здоровье полезней. Так же, не забудьте использовать «спящий режим» для монитора.
5. В связи с тем что электромагнитное излучение от стенок монитора намного больше и особенно – назад на расстояние до 1-1,5 м., постарайтесь поставить монитор в угол, так что бы

излучение поглощалось стенами. Особое внимание стоит обратить на расстановку мониторов в офисах.

6. По возможности сократите время работы за компьютером и почаще прерывайте работу.

7. Компьютер должен быть заземлен. Если вы приобрели защитный экран, то его тоже следует заземлить, для этого специально предусмотрен провод на конце которого находится металлическая прищепка (не цепляйте её к системному блоку).

Электростатическое поле, ионизация, вредные вещества в воздухе.

При работе, компьютер образует вокруг себя электростатическое поле, которое деионизирует окружающую среду, а при нагревании платы и корпус монитора испускают в воздух вредные вещества. Всё это делает воздух очень сухим, слабо ионизированным, со специфическим запахом и в общем «тяжелым» для дыхания. Естественно, что такой воздух не может быть полезен для организма и может привести к заболеваниям аллергического характера, болезням органов дыхания и другим расстройствам.

Монитор и зрение.

В связи с тем, что монитор находится на близком расстоянии, мышцы глаза управляющие хрусталиком находятся в постоянном напряжении. Помимо этого, дополнительное напряжение глаз создается принципом работы монитора т.е., обычно глаз воспринимает отражение света от предметов, монитор же, сам является источником света. К этому прибавим мерцание (в случаях если частота регенерации монитора менее 75 кадров в секунду), очень редкое моргание глаза, блики на экране и т.д. и получим все предпосылки к развитию близорукости, ухудшению зрения, быстрой усталости глаз и другим расстройствам.

Сохранить и восстановить зрение помогут специальные комплексы упражнений, которые нужно выполнять не менее двух раз в день. Предлагаем Вам один вариант.

1. Все упражнение следует повторять не менее 6 раз.
2. Горизонтальные движения глаз слева направо и наоборот.
3. Вертикальные движения вверх-вниз.
4. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
5. Интенсивное зажмуривание и расслабление глаз в быстром темпе.
6. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
7. Сведение глаз к носу. Для этого медленно поднесите палец к переносице, следя за его кончиком. Глаза легко "соединятся".
8. Частое моргание глазами.
9. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь, затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Берегите зрение!

- Работая на компьютере, делайте перерывы по 10-15 минут каждый час.
- Выполняйте упражнения для глаз.
- Следите за освещением: электрический свет не должен быть слишком ярким, но и не устраивайте себе «кинотеатр», работая за монитором в темной комнате. На экране не должно быть бликов.

Как правильно сидеть за компьютером
Материал кресла и одежды, как ни странно, тоже имеет значение при работе за компьютером: старайтесь избегать синтетических тканей, которые накапливают статическое электричество, которое вредно для техники.

Стол должен быть как можно большим. Большой стол удобен и позволяет располагать