

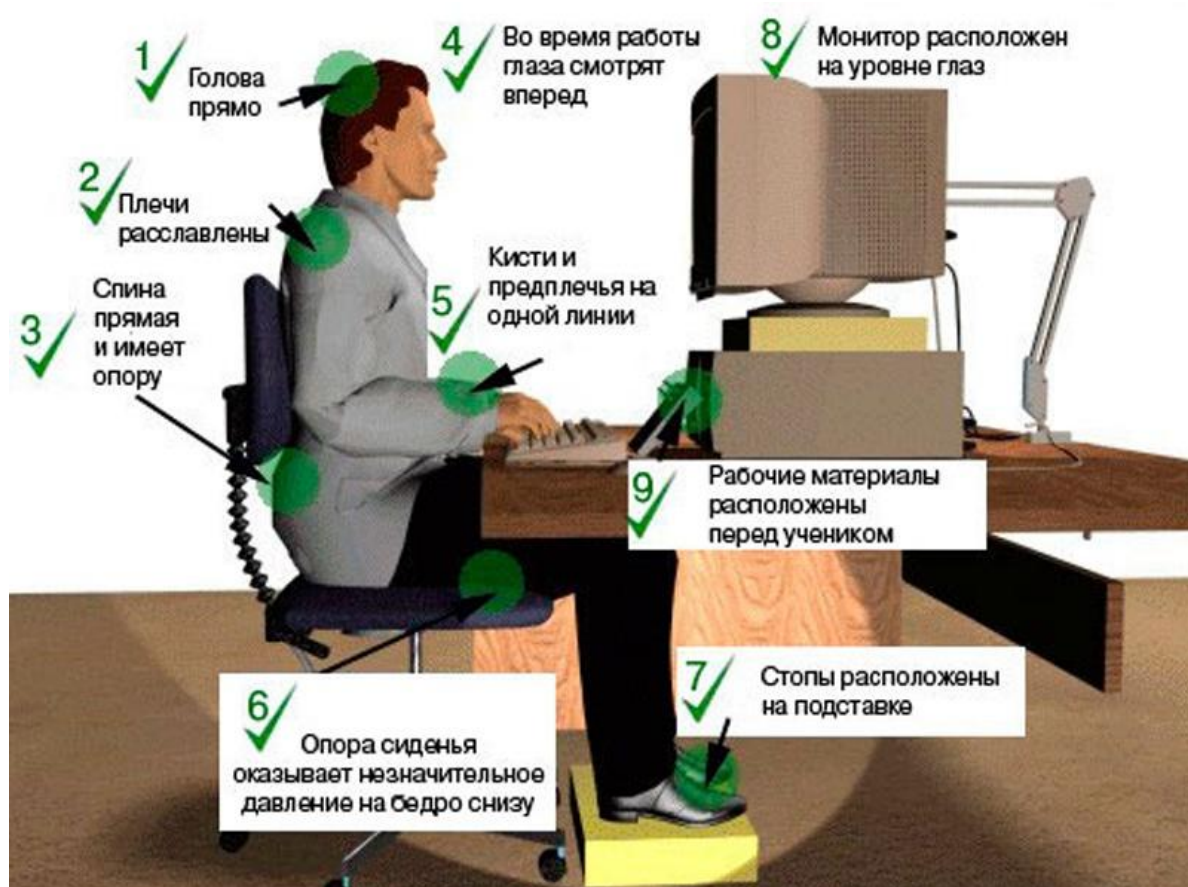
Автономная некоммерческая
профессиональная образовательная организация
«Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза»

Памятка студенту и преподавателю, работающему за компьютером.



Подготовила
Преподаватель физической культуры
Бакуменко Н.В

1. Правильная организация рабочего места за компьютером



Чтобы избежать проблем со зрением, нужно грамотно обустроить пространство, где установлен компьютер

Несколько простых рекомендаций как это сделать:

- - освещение монитора и стола должно быть достаточным и равномерным, желательно использовать лампы накаливания, имеющие тёплые спектры свечения;
- - экран необходимо содержать в чистоте, не позволяя скапливаться на нем пыли и другим грязевым отложениям;
- - установите максимально допустимую частоту обновления изображения;
- - расположите монитор так, чтобы верхняя его плоскость была несколько ниже уровня глаз;
- - избегайте «солнечных зайчиков» в зоне видимости, используйте экран с антибликовым покрытием;
- - расстояние от смотрящего должно быть не менее 50-70 см.

Причины усталости глаз при работе за компьютером

Глаза болят, пересыхают и устают от компьютера по таким причинам:
мерцание изображения на мониторе;

- ✓ считывание цифровой информации, являющейся однотипной;
- ✓ нарушение местного кровоснабжения;
- ✓ продолжительная концентрация взгляда на одном объекте, что способствует перенапряжению глазных мышц;
- ✓ концентрация на мерцающем изображении, из-за чего человек моргает в 5 раз меньше обычного;
- ✓ недостаточное освещение рабочего места.

Повышенная усталость – явление, обязательно требующее коррекции.

Один из способов решения проблемы – выполнение упражнений,
которые дают глазам отдых.

Симптомы

К проявлениям усталости органов зрения относятся следующие:

- двоение;
- нечёткость изображения;
- боль в области органов зрения;
- дискомфорт;
- краснота;
- сухость слизистой;
- головные боли;
- туман перед глазами;
- повышенная чувствительность к свету.

Гимнастика для уставших глаз выглядит таким образом:

- Берут ручку и совершают ею хаотичные движения перед глазами. Цель заключается в том, чтобы не отрывать взгляда от неё. Продолжать от 3 до 5 минут;

- Глаза прикрывают ладонями, предварительно смежив веки. В течение 2-4 минут нужно привыкать к темноте, дожидаться, пока прекратится

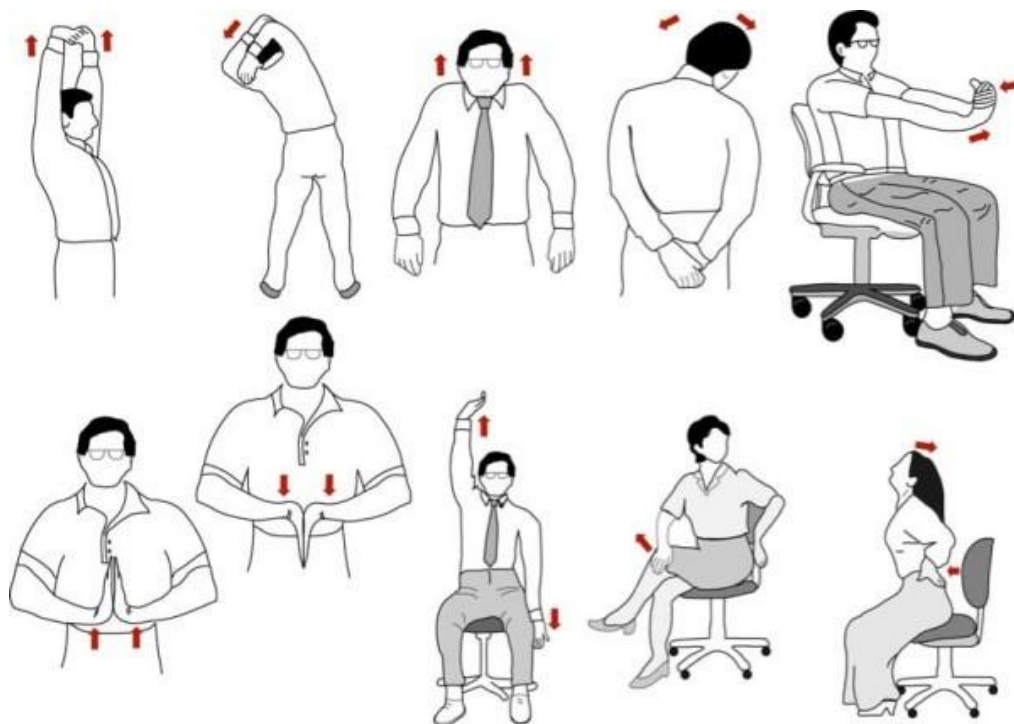
мелькание перед глазами. После этого открыть глаза и поморгать 10-15 раз;

- Выпрямляют шею и направляют взгляд перед собой. Вначале нужно отвести его вверх, потом опустить глаза вниз и опять посмотреть прямо перед собой. Посмотреть влево и перевести взгляд вправо и опять перед собой. Повторять от 15 до 25 раз. Специалисты рекомендуют отдыхать и выполнять зарядку в процессе работы за компьютером раз в 40-60 минут.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ

Здесь расскажем подробнее о гимнастике во время многочасовой работы за компьютером. Малоподвижный образ жизни — неперенный спутник тех, для кого компьютерный стол является рабочим местом.



Даже если человек профессионально занимается спортом — во время длительного сидения за компьютером важно проводить хотя бы короткие разминки, ведь недостаток движения в течение нескольких часов обязательно скажется на организме. Кроме того, разминка поможет держать физическую форму в тонусе, а настроение на высоте.

Компьютерные программы для глаз

- NI Glaz.
- EyeLoveU.
- NEWBaRest.
- C&V.
- Orbis.
- Workrave.
- EyeLeo.

Регулярное выполнение разминки для глаз позволяет укрепить глазодвигательные мышцы, снять их перенапряжение, снизить риск развития близорукости.

Будьте здоровы!