

В настоящее время без умения работать на компьютере, найти хорошую работу проблематично.

Компьютер – это масса возможностей - вплоть до поиска брачного партнера и создания семьи через ИНТЕРНЕТ. Однако чрезмерное увлечение и неумение работать на компьютере может привести к ухудшению здоровья.

Многие пользователи не раз замечали, что в конце рабочего дня их мучают головные боли, общая усталость, резь в глазах, ноющие боли в спине и т.п.

Проблема полной защиты человека от вредных воздействий излучений компьютера достаточно сложная и находится в стадии дальнейшего исследования.

Однако существует ряд рекомендаций, которые позволяют в значительной степени снизить вредные воздействия компьютера на здоровье человека.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ЭТО РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО МЕСТА:

- ✓ Положение тела должно соответствовать направлению взгляда, дисплеи, расположенные слишком низко или под большим углом, являются основными причинами появления сутулости. Спину нужно держать прямо и стараться не сутулиться в попытке разыскивания нужной клавиши или прочитать слово на экране.
- ✓ Нижний уровень экрана монитора должен находиться на 20 см ниже уровня глаз.
- ✓ Расстояние от корпуса тела до монитора - не менее 55-75 см (длина вытянутой руки).
- ✓ уровень верхней кромки экрана - на высоте лба;
- ✓ спинка кресла (стула) должна поддерживать спину оператора;
- ✓ клавиатуру устанавливают в удобном для работы оператора положении;
- ✓ расстояние между столами с компьютерами - не менее 1,5 метра, между мониторами - не менее 2,2 м;

- ✓ не забывайте о том, что даже идеальная посадка не может заменить потребность в движении.
- ✓ Почаще двигайтесь и меняйте положение корпуса, делайте небольшой технический перерыв;
- ✓ если при работе приходится смотреть на документы, подставку с оригиналом документа следует установить на одной плоскости с экраном и на одной с ним высоте;
- ✓ необходимо избегать яркого потолочного света, особенно люминесцентного;
- ✓ экран компьютера должен располагаться под прямым углом по отношению к окнам, или позади них. Окна целесообразно занавесить или перекрыть жалюзи;
- ✓ для увеличения влажности в помещении желательно разместить комнатные цветы, аквариум в радиусе 1,5 м от компьютера;
- ✓ оптимальная влажность - 60% при температуре 21 градус Цельсия.

РЕЖИМ РАБОТЫ:

Прежде чем приступать к работе, следует:

- *Отрегулировать изображение на мониторе. Картинка должна быть не слишком яркой - будут быстро уставать глаза. Яркость проверяется по чёрному цвету - он должен быть именно чёрным, а не каким-нибудь беловатым.*
- *Если Ваш компьютер не оснащён встроенным фильтром, следует пользоваться высококачественными стеклянными и пластмассовыми защитными фильтрами, они защищают лучше, чем сетчатые.*
- *По возможности использовать LCD-панели (жидкокристаллические мониторы).*
- *Контрольный текст желательно набрать сначала крупным шрифтом, а потом перевести его в более мелкий – экономичный для печати.*
- *Беспрерывная продолжительность работы не должна*

- *превышать 4-х часов при 8-ми часовом рабочем дне.*
- *Через час работы после обеденного перерыва необходимо сделать перерыв на 10-15 минут, а еще через два часа - на 15 минут (указанные перерывы включаются в рабочее время).*
- *Беременным и кормящим женщинам нежелательно работать на компьютере при любой степени защищенности.*
- *Чаще устраивать влажную уборку, проветривать помещение.*
- *Не стучать сильно по клавишам, а лишь легонько прикасаться к ним. Это сохранит здоровье не только рукам, но и клавиатуре.*
- *Желательно одеваться в несинтетическую одежду, она является источником статического электричества.*
- *Каждые 15 минут отрывать взгляд от экрана и фиксировать внимание на отдаленном предмете в течение двух минут.*

Установлено, что, общаясь с людьми, человек в среднем моргает 22 раза в минуту, читая книгу - 10 раз, а сидя за компьютером - всего 8 раз. Отсюда и характерная усталость глаз. Можно посоветоваться с окулистом: не нужны ли Вам очки для работы на компьютере.

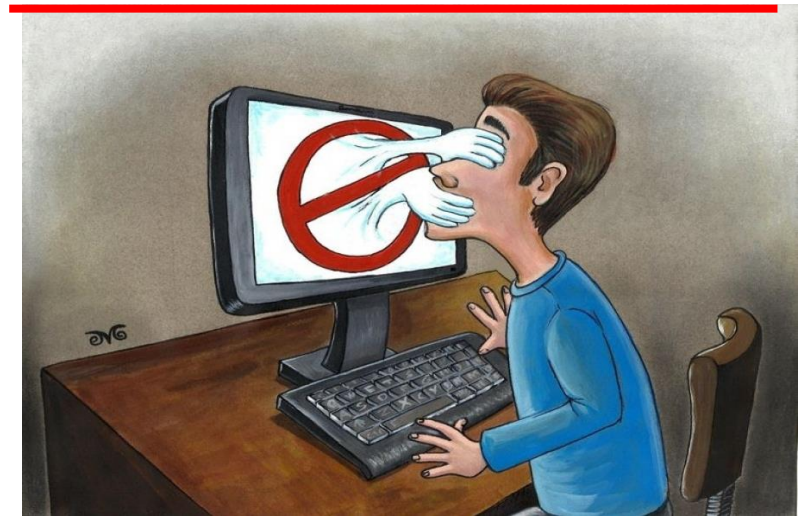
Если Вам нужна помощь и поддержка, а также подробная информация, приходите, звоните в наш Центр «Надежда»

Консультирование молодежи анонимно, бесплатно, конфиденциально

Наш адрес: г. Орша, ул. Пионерская, д.15 Центр здоровья для подростков и молодежи «Надежда»

Телефоны: 51 17 21, 50 57 50

Компьютер и здоровье



Подготовила:
психолог ЦЗПиМ «Надежда» -
Гуминская С.Л.

Орша, 2019