**Взрослый у компьютера**

**Правила работы за компьютером:**

* Сидите глубоко на твердом стуле с высокой спинкой, имеющем изгиб для поясницы, - это выровняет спину и даст поддержку шее. Край стула не должен давить на сосуды под коленями.
* Делайте перерыв в сидячей работе, вставайте и ходите.
* Держите подбородок вверх, голову прямо. Избегайте опущенного положения головы, это предупредит напряжение мышц спины и шеи.
* Правильно организуйте освещение рабочего места. При слабом свете глаза напрягаются и болят. Для чтения на экране нужен мягкий свет, дающий контраст, но не ослепляющий. Лампа не должна светить в глаза.
* Делайте перерывы на отдых. При работе с компьютером в течение 6-8 часов необходимо каждые 2-3 часа дать отдых глазам 15 минут. Отвлекитесь, походите, сделайте освежающие упражнения, попейте чайку и перекусите.
* Умерьте яркость экрана. Буквы и цифры на экране это маленькие световые лучи, которые идут прямо в глаза. Нужно отрегулировать их контрастность, чтобы свет не был слишком ярким.
* Затемните экран, создав вокруг него колпак, например, положив наверх терминала лист черного картона и отогнув с обеих сторон вниз. Теперь можно поставить яркость на очень низкий уровень. Это снимет утомление глаз.
* Закрывайте глаза для отдыха. Время от времени отводите глаза в сторону, чтобы дать отдохнуть своему зрению.
* Сделайте перерыв на чай, но не пейте его, а положите на закрытые веки. Можно использовать теплые (не горячие) пакетики со спитым чаем и, положив их на глаза, полежать 10-15 минут.
* Используйте черный цвет для отдыха глаз. Согрейте свои руки, потерев одну о другую, закройте глаза и положите ладони на веки. Дышите глубоко и медленно, созерцая черный цвет. В течение дня делайте это неоднократно, суммарное время 20 минут будет достаточным, чтобы снять напряжение глаз.
* Моргайте, потому что каждое такое движение очищает глаза и производит своеобразный массаж. Возьмите за привычку ежедневно моргать 300 раз - это эффективный метод защиты глаз, причем массаж бесплатный.
* Перемещайте взгляд по всей площади экрана, старайтесь не смотреть напряженно в одну точку. Пусть попеременно работают все мышцы глаз, а не отдельные группы, на которые в этом случае будет падать максимальная нагрузка.

**Производственная гимнастика для позвоночника при сидячей работе:**

* Наклоните голову, доставая подбородком грудь. Наклонив голову вперед, медленно поворачивайте ее вправо и влево несколько раз.
* Перемещайте голову назад, прижимая к груди подбородок.
* Держа руки на бедрах, сводите и разводите лопатки.
* Положите ногу на ногу и локтем противоположной руки обопритесь о наружную поверхность бедра. Перемещайте плечо вперед, до упора скручивая позвоночник. Поменяв ногу, выполняйте то же движение в другую сторону.

## Упражнения для глаз

**Следующие упражнения помогут Вам снять зрительное напряжение при работе за компьютером. Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно. Во время выполнения следует отвернуться от монитора или вовсе выйти из помещения, где находится компьютер.**

* Стоя лицом к окну, найдите глазами максимально отдаленный объект в пределах видимости. На глубоком вдохе переведите взгляд на кончик носа. На выдохе опять найдите взглядом самый далекий объект в окне, потом вдохните и посмотрите вверх. Опять выдох – и взгляд в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.
* Закройте веки и расслабьте глаза. В таком положении делайте вращательные движения глазами сначала по часовой стрелке, потом против неё. Сделайте по 5 вращений вправо и влево.
* Открытыми глазами медленно «нарисуйте» в воздухе восьмерку: по диагонали, по горизонтали, по вертикали. 5-7 восьмерок в каждом направлении будет достаточно, чтобы Ваши глазки отдохнули.

## Как защитить глаза от компьютера

**И еще один маленький секрет для тех, кто заботится о своем здоровье.**

Врачи утверждают, что мед помогает защитить глаза от компьютера. По их словам, в состав меда входит комплекс полезных веществ, необходимых для нормальной функции сетчатки. Если после работы за компьютером глаза сильно устают, выглядят потухшими, появляется сеточка кровеносных сосудов, то это означает, что им необходима незамедлительная помощь.

Р**ецепт**: после пробуждения, за десять-пятнадцать минут до чистки зубов, медленно рассосать столовую ложку меда. Желательно повторить эту процедуру и перед сном.



***Эти правила не кажутся слишком сложными.***

 ***Но самое важное - это не только их прочитать, но и выполнять ежедневно!!!***

***Крепкого Вам здоровья и удачной работы!***