

Рекомендации

Создание условий для соблюдения оптимальной зрительной нагрузки, обеспечения двигательной активности, продолжительности перерывов между занятиями

Правила работы за компьютером

1. Выбирайте правильную позу. А именно: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора на уровне глаз или чуть ниже.
2. Соблюдайте расстояние от глаз до монитора –55-60 см (расстояние вытянутой руки). Нижняя часть монитора должна быть наклонена под небольшим углом к работающему (то есть, расположена чуть ближе).
3. Выбирайте для работы за компьютером удобное кресло. Желательно, чтобы это было эргономическое (ортопедическое) кресло с подлокотником и подголовником.
4. Высота сиденья кресла (стула) должна быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.

Для снятия зрительного напряжения необходимо выполнять упражнения для глаз, которые помогут снять зрительное напряжение при работе за компьютером.

Во время выполнения следует отвернуться от монитора или вовсе выйти из помещения, где находится компьютер!

1. 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.
2. 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.
3. Открытыми глазами медленно «нарисуйте» в воздухе восьмерку: по диагонали, по горизонтали, по вертикали. 5-7 восьмерок в каждом направлении будет достаточно, чтобы Ваши глаза отдохнули

Обеспечение двигательной активности

При длительной сидячей работе происходит статическая нагрузка на весь позвоночник, неестественная для анатомии человека поза вызывает боли в мышцах — кроме того страдают суставы кистей, затекают мышцы ног, немалая нагрузка приходится на спину и шею. Всё это способно доставить

немалый дискомфорт и ухудшение общего самочувствия. Работа за компьютером предполагает высокую концентрацию и переработку значительной части информации — это может приводить к общему переутомлению организма. Поэтому важно чередовать сидячую нагрузку с хотя бы небольшой физической активностью и обязательно выкраивать минутки отдыха. Необходимо соблюдать правильную позицию спины при работе за столом, оптимальное положение ног и рук, заботу о шее и пояснице, что является основными аспектами правильного распределения общей нагрузки при дистанционном обучении и сидячей нагрузке. Выполнение их позволит сохранить собственное здоровье и предотвратить многие негативные последствия сидячего образа жизни.

Комплекс упражнений для снятия напряжения с области головы, усталости плечевого пояса и кистей рук, а также снятия напряжения со всего туловища. Упражнения для улучшения кровообращения в мозговой области.

1. Исходное положение на стуле, руки свесить, расслабиться. Медленно наклоните голову назад. Считайте до трех, медленно. Затем занимаем исходное положение. Затем медленно наклоняем голову вперед. Считаем до трех и возвращаемся в исходное положение.
2. Исходное положение, сидя на стуле, руки на поясе. Делаем все как в первом упражнении, но голову наклоняем сначала к левому плечу, потом к правому.
3. Можно сидя или стоя. Левую руку заносим за голову и тянемся к правому плечу, поворачиваем голову на лево. Считаем до трех и проделываем все то же самое, но с правой рукой и голову поворачиваем на право.

Каждое упражнение следует проделывать от 3 до 6 раз.

Упражнения для снятия усталости с кистей рук и плечевого пояса.

1. Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя. Левую руку вытягиваем вперед, правую поднимаем вверх. Меняем положения рук, поочередно. Темп выполнения средний.
2. Положение стоя. Руки тыльной стороной кисти прижать к поясу. Свести локти вместе голову наклонить вперед. Локти развести в стороны и пытаться свести за спиной, голову соответственно наклонить назад.
3. Выполнять сидя на стуле. Поднять руки вверх сжимать и разжимать поочередно кисти рук. Каждое упражнение выполнять от 3 до 6 раз. После выполнения упражнений расслабить руки и встряхнуть несколько раз.

Упражнения для снятия напряжения с туловища.

1. Исходное положение, стоя, руки за голову, ноги чуть шире плеч. Поворачивать таз влево и вправо. Плечевой пояс должен быть неподвижен.

2. Положение аналогично первому упражнению. Тазом делаем круговые вращения почасовой стрелки и против часовой стрелки, поочередно.

3. Стойка – ноги врозь. Наклоняемся вперед, правая рука скользит по ногам вниз, а левая вдоль тела поднимается вверх. Далее проделываем то же самое, но меняем положение рук. Каждое упражнение выполняем от 3 до 6 раз.

После выполнения комплекса встряхиваем руки и расслабляемся.

При составлении материала использована информация сайта:
<https://ergohumans.ru>