**Работа за компьютером**

Компьютер стал неотъемлемой частью нашей жизни. Компьютером пользуются и дети - одни, черпая знания из разнообразных электронных энциклопедий, другие - с головой уходят в компьютерные игрушки. Ни тех, ни других родители зачастую не в силах, с компьютером разлучить. Следовательно, если общение с компьютером неизбежно, необходимо свести его негативное влияние на глаза и организм в целом к минимуму.

Самое простое, что можно сделать - это время от времени вставать и ходить. Но детям необходимо постоянно напоминать о физ.паузе. Подобное хождение послужит замечательной профилактикой заболеваний позвоночника.

Так же можно оборудовать рабочее место динамическим сиденьем. Рабочий стул должен быть с гибкой и регулируемой спиной. Когда вы откидываетесь назад, спинка должна отклониться соответственно давлению верхней части туловища. Это позволит снять нагрузку с мускулатуры и межпозвоночных дисков, даёт возможность снабжать кровью весь организм.

Также крайне важно правильно сидеть. Основу хорошей осанки формируют так. В сидячем положении таз должен быть слегка наклонён вперёд.

Плечи должны быть расслаблены, шея выпрямлена, образуя прямую линию с позвоночником, подбородок слегка наклонён к груди. Бедро и голень находится под прямым углом друг к другу, а ступни располагаются немного врозь.

Выбор и место расположения монитора играют немаловажную роль в создании «здорового» рабочего места.

Во-первых, самое элементарное, монитор должен быть настолько большим, чтобы пользователь мог чётко видеть информацию с расстояния 70 см. Крайне важно расположение монитора. Если он прямо перед окном (взгляд направлен в сторону окна) или перед ярко освещёнными поверхностями и лампами, глаза слепит более яркий свет, падающий с противоположной стороны, и им приходится адаптироваться к контрасту света и темноты. Зрачки сужаются, и это мешает восприятию экрана. Монитор должен стоять таким образом, чтобы он был защищён от отражений, бликов. Нельзя сидеть спиной к окну, потому что свет падает на экран и вызывает большое количество отражений.

Лучше всего поставить монитор не слишком близко слева от окна (для того, чтобы создавалось необходимое освещение для чтения и письма), чтобы свет падал слева на текст и экран.

Время от времени необходимо переводить взгляд на удалённый объект, чтобы глаза отдохнули от компьютера. Отдых предотвращает накопление зрительного напряжения.

Если наш компьютер стоит в углу или у вас слишком мало рабочего пространства, поставьте необходимое зеркало на монитор или на стол: оно поможет глазам смотреть вдаль и фокусироваться на объектах, расположенных позади вас.

Монитор не должен стоять слишком высоко, так как при этом голова отклоняется назад и создаётся нагрузка на шейные позвонки. Центр тяжести головы располагается ближе к затылку, поэтому идеальное положение головы, когда она, немного наклонена вперёд, так, чтобы подбородок был направлен к груди. Это способствует расслаблению мышц шеи. Располагайте монитор таким образом, чтобы самая верхняя строка на экране находилась чётко на уровне глаз.

При работе за компьютером необходимо стараться чаще моргать , особенно, если чувствуете, что глаза начинают уставать. Когда человек моргает, глаза увлажняются, что способствует ясному зрению. Так же расслабляются мышцы лица и лба.

А знаете ли вы, как правильно моргать? При правильном моргании моргают только веки - а вот лоб, лицо, щёки остаются неподвижными. Необходимо убедиться, что глаза закрываются без лишних усилий, а верхние и нижние веки соприкасаются нежно. Лоб должен быть расслаблен.

Глядя на экран, старайтесь видеть и то, что происходит за его пределами - обращайте внимание на стены, стол, окружающих людей. Другими словами, активно используйте своё периферическое зрение. Это значительно снизит зрительное напряжение, физическую и психическую усталость.

 **Итак, при работе за компьютером:**

1.Делайте перерывы, вставайте, ходите.

2.Оборудуйте рабочее место динамическим сиденьем.

3.Сидите правильно. Следите за осанкой.

4.Установите правильно и правильный монитор.

5.Время от времени переводите взгляд от монитора в самую дальнюю часть комнаты.

6.Чаще моргайте!!!

7.Не забывайте про периферическое зрение.