**Организация рабочего места и правила работы за компьютером**

Хламова Ольга Васильевна

педагог дополнительного образования

МАОУ ДОД «Районный центр

дополнительного образования»

Правильная организация рабочего места за компьютером поможет предупредить остеохондроз позвоночника. В мире уже известно, что гиподинамия и неправильная осанка являются факторами риска нарушения питания межпозвонковых дисков.

При длительном сидении за компьютером происходят нарушения обменных процессов в костно-мышечной системе. В венах позвоночника идет постоянный застой крови, иногда с образованием тромбов, способных привести к закупорке сосудов. У тех, кто целый день проводит за компьютером, напрягаются глубокие мышцы спины. Длительный мышечный спазм еще более усугубляет венозный застой. Начинают отекать ноги, нарушается связь: "позвоночник-диск".

Для сохранения правильной осанки следует компьютер поставить прямо перед собой, а не сбоку, когда приходится вынужденно держать шею, повернув ее в сторону экрана.

Известно, что если от глаз требуется интенсивная работа, то мышцы перенапрягаются, возникает их спазм, обусловливая сильное напряжение зрения. Перенапряжение зрения, или астенопию, человек может приобрести в любом возрасте.

Причина астенопии связана с многочасовой работой, когда приходится внимательно вглядываться в экран или манипулировать мелкими предметами. Астенопия и нарушения осанки - спутники сидячей работы за компьютером. Необходимо избежать этих осложнений, выполняя правила работы за компьютером.

**1. Сидите ровно**

Ни в коем случае не сутультесь перед компьютером, для опоры спины используйте спинку стула. Выбирайте удобный стул, соответствующий вашему росту и высоте стола. Лучше всего для работы с ПК подойдет специальный компьютерный стол и стул на колесиках с регулированием высоты сидения.

**2. Правильно располагайте монитор**

Независимо от того, работаете вы за ноутбуком или компьютером, мерой расстояния между вами и монитором считается вытянутая рука. Сидя перед экраном на расстоянии вытянутой руки, вы сохраните свое зрение. Прямой взгляд должен попадать на середину монитора.

**3. Голову держите прямо**

Наклоняя голову вперед, вы тем самым напрягаете мышцы шеи и спины, что впоследствии приводит к быстрому утомлению.

**4. Выберите подходящее освещение**

Освещение в комнате не должно быть тусклым или ярким. Выбирайте ламы с мягким и комфортным для глаз светом.

**5. Периодически моргайте**

Моргание является своеобразным массажем для глаз. К тому же, моргая, вы увлажняете роговицу глаза и очищаете от пыли. В день желательно моргать раз триста.

**6. Делайте перерывы**

При работе за компьютером необходимо прерываться. Врачи рекомендуют через каждые 45 минут сидения за монитором отдыхать в течение 15 минут. Во время перерыва встаньте и походите. Разомните ноги и спину. Если вы быстро устаете от работы с ПК, делайте 5-минутный отдых для глаз и пальцев через каждые четверть часа.

**7. Расслабляйте глаза**

Время от времени необходимо заниматься релаксацией глаз. Для этого закройте глаза и положите на веки ладони. Минуту побудьте в таком положении, дождитесь эффекта поной черноты, и вновь приступайте к работе.

**8. Делайте глазную зарядку**

Зарядку для глаз необходимо проделывать хотя бы раз в день. Встаньте прямо перед стеной. Не поворачивая головы, посмотрите вправо, затем влево. Потом вверх, вниз. В левый верхний угол, в правый нижний угол. В правый верхний угол, в левый нижний угол. Очертите глазами круг по часовой стрелке, против часовой стрелки. Всмотритесь вдаль. Посмотрите на свой нос, по очереди закрывая то левый, то правый глаз. Выполните каждое упражнение по 2 раза.

**9. Поддерживайте чистоту монитора**

Ежедневно протирайте его специальной салфеткой.

**10. Избегайте бликов**

Блики снижают остроту зрения. И появляется «затуманенность» взгляда. Чтобы избежать бликов на экране, купите специальные антибликовые очки. Или зашторивайте окна.

**11. Пользуйтесь слепым 10-пальцевым методом набора текста**

При работе с ПК, нагрузка идет еще и на пальцы. Если вы набираете всеми 10-ю, распределение нагрузки на каждый из пальцев руки примерно одинаково. В противном случае есть большая вероятность заработать артрит. Берегите свое здоровье.

Эти правила не кажутся слишком сложными. Но самое важное - это не только их прочитать, но и выполнять ежедневно.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ СНЯТИЯ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ**

**Упражнения 1.**

 Исходное положение (далее и.п.) – стоя, ноги врозь. На счёт 1- руки к плечам; 2-поднять руки верх, прогнуться; 3 – руки через стороны опустить вниз; 4 – прийти в и.п. На счёт 1-2 делать вздох, 3-4 – выдох. Повторить 3 раза.

**Упражнение 2.**

И.п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. На счёт 1-2 сделать два рывка согнутыми руками назад (выдох); 3-4 – два рывка назад прямыми руками (вдох); 5-6 – руки опустить (выдох). Повторить 3-4 раза.

**Упражнение 3.**

И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх. На счёт 1 – не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо (вдох); 2 – прийти в исходное положение (выдох); 3 – повернуть туловище налево (вдох); - вернуться в исходное положение (выдох). Повторить 3-4 раза

 **Упражнения 4 («рубка дров»)**.

И.п. – стоя, руки вниз, ноги широко расставлены. На счет 1-2 – руки соединить в замок и поднять вверх за голову; 3 – резко опустить руки вниз; 4 – вернуться в и.п. На счёт 1-2 делается вдох, на счет 3-4 выдох. Повторить 3 раза.