

Можно заменить или починить пришедший в негодность компьютер, но с человеческим организмом такое не проходит. Поэтому, покупая компьютер, нужно задуматься, что дороже и помимо производительности своего электронного помощника, нужно позаботиться и о себе.

Можно успешно пользоваться компьютером и при этом оставаться здоровым, соблюдая несложные рекомендации.

Упражнения для разминки

- Положите руку на край стола ладонью вниз. Взявшись за пальцы другой рукой, отведите кисть назад и удерживайте в таком положении в течение 5 с. Повторите упражнение для другой руки.
- Слегка упритесь рукой в стол, на 5 с напрягите пальцы и запястье.
- То же проделайте другой рукой.
- Сильно сожмите пальцы в кулаки, затем распрямите их.
- Сядьте на стул прямо, ноги твердо поставьте на пол. Наклонитесь как можно ниже, чтобы достать головой колени. Оставайтесь в таком положении 10 с, затем распрямитесь, напрягая при этом мышцы ног. Повторите упражнение 3 раза.
- Многие держат на столе резиновую эластичную игрушку или кольцо-эспандер и с его помощью время от времени разминают кисти рук.

«Примите некоторые меры предосторожности, иначе вам придется расплачиваться. Наш организм - не компьютер. В нас есть детали, которые нельзя заменить»

Рик Пирсолл.

График работы:

Вторник
Среда
Четверг
Пятница
с 09.00 до 18.00

Суббота
Воскресенье
с 09.00 до 13.00
с 14.00 до 18.00

Понедельник – выходной
Последняя пятница месяца – санитарный день

Мы ждём вас по адресу:
г. Узда, ул. Новицкого, 9
uzdadb@mail.ru
www.uzdadb.by

Тел. 66-0-94

Составитель и оформитель:
Колос О.В.



И ЗДОРОВЬЕ

В наши дни мало кто сомневается, что работа на персональном компьютере влияет на здоровье человека не самым лучшим образом. В то же время, мало у кого возникает мысль отказаться от работы с ПК ради спасения здоровья. Людям случалось не отказываться и от более вредных занятий, к тому же, пользы от ПК заметно больше чем вреда.

По сей день идут многочисленные дискуссии, каково влияние компьютера? Вредно ли это? И если да, то насколько? Опаснее ли компьютер телевизора, или в нем вреда не больше, чем в обыкновенных электронных часах?

Вредные излучения при работе за компьютером

Компьютер - источник нескольких видов излучений и полей:

- Рентгеновское излучение.
- Электромагнитное излучение.
- Электростатическое поле. Оно возникает в результате облучения экрана монитора потоком заряженных частиц.

Электростатическое поле способствует оседанию пыли и аэрозольных частиц на лице, шее, руках, что может вызвать у людей негативные кожные реакции – сухость, аллергию. Оно также влияет на ионный состав воздуха. На поверхности кинескопа монитора возникает положительный заряд, который нейтрализует отрицательно заряженные полезные ионы воздуха, что ухудшает среду в помещении с компьютером.

Компьютер и зрение

Уже в первые годы компьютеризации было отмечено специфическое зрительное утомление у пользователей дисплеев, получившее общее название “компьютерный зрительный синдром”.

Признаки :

- Снижение остроты зрения
- Замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние
- Двоение предметов
- Быстрая утомляемость при чтении
- Чувство жжения в глазах
- Ощущение “песка” под веками
- Покраснение глаз
- Боли в области глазниц и лба при движении глаз

Заболевания мышц и суставов

Врачи различают несколько синдромов:

- Синдром длительной статической нагрузки: боли в руках, шее, поясницы.
- Синдром канала запястья: дрожь, зуд, покалывание в пальцах, как правило, они появляются через несколько часов после работы на компьютере.

Организация рабочего места

- В комнате должно быть как естественное, так и искусственное освещение.
- Стол следует поставить сбоку от окна так, чтобы свет падал слева.
- Искусственное же освещение должно быть общим и равномерным, однако использование одних только настольных ламп недопустимо.
- Чтобы работа за компьютером не вредила здоровью, в процессе ее необходимо постоянно следить за положением тела.
- Голову следует держать ровно по отношению к плечам.
- Сутулость вызывает чрезмерную нагрузку на плечевые сухожилия и мышцы плеча.

