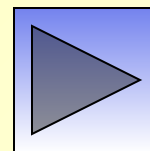
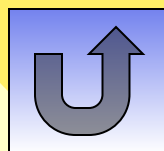
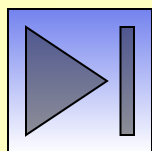
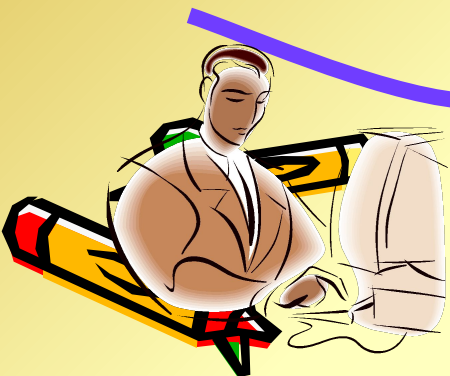


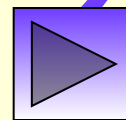
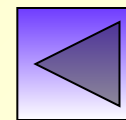
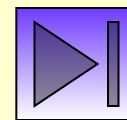
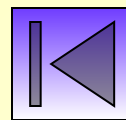
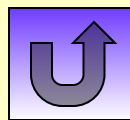
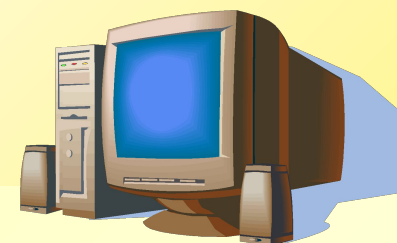
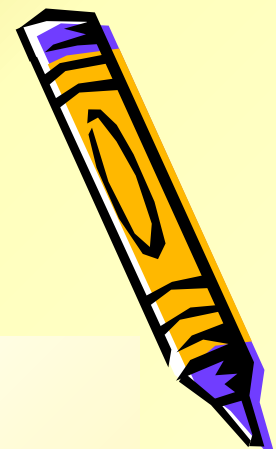
Правила работы за КОМПЬЮТЕРОМ



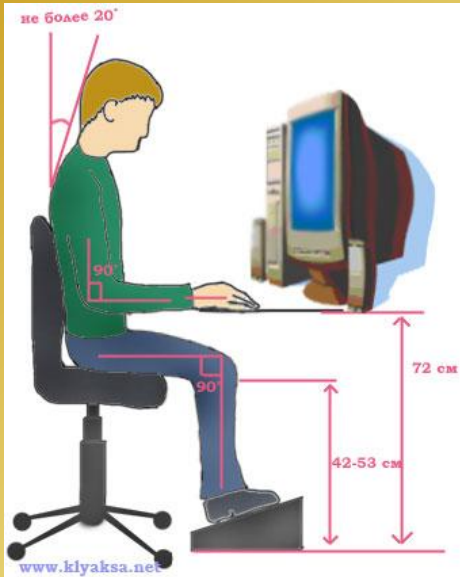
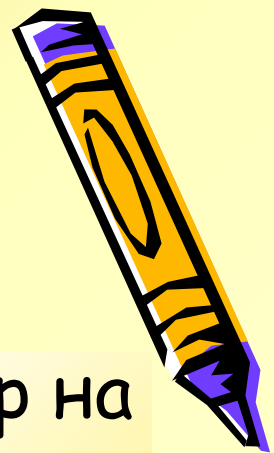
АВТОР: Зинина Л.Н.

Правило 1

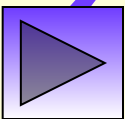
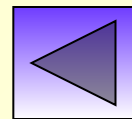
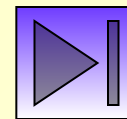
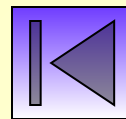
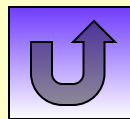
- Устанавливайте компьютер так, чтобы на экран не падал прямой свет. Иначе экран будет отсвечивать. Кстати говоря, прямой свет вреден не только вам, но и вашему монитору. Оптимальное положение при работе - боком к окну, желательно левым.



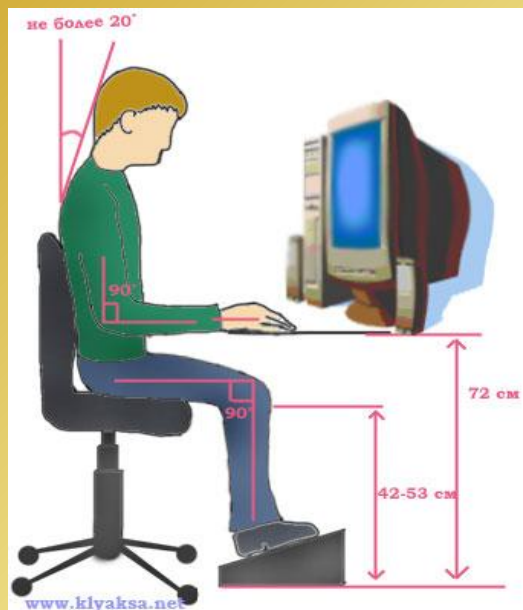
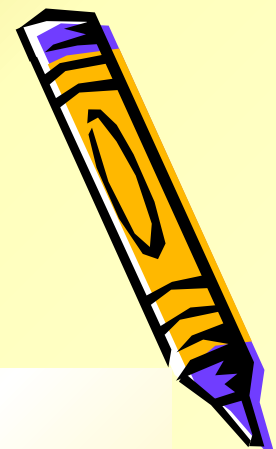
Правило 2



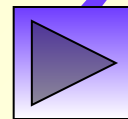
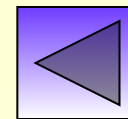
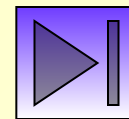
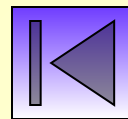
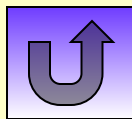
- Располагайте компьютер на специальных компьютерных столиках.
- Пользуйтесь высоким вращающимся стулом с удобной спинкой.



Правило 3

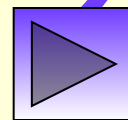
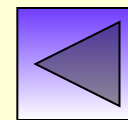
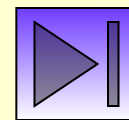
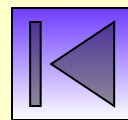
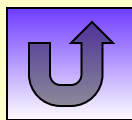


- Располагайтесь перед компьютером так, как вам удобно. Ноги при этом должны быть согнуты под прямым углом.



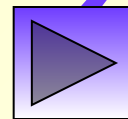
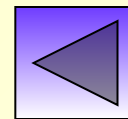
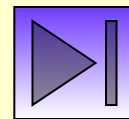
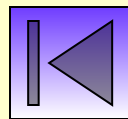
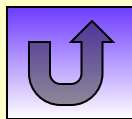
Правило 4

- Монитор, клавиатура и корпус компьютера должны находиться прямо перед вами. При диагональном расположении монитора вам придётся непрерывно поворачиваться на стуле. От этого неизбежно пострадает осанка.



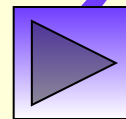
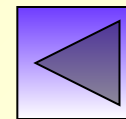
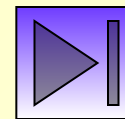
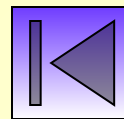
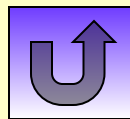
Правило 5

- Некоторые в качестве монитора используют обычный телевизионный экран. Делать этого не следует. Излучение от экрана телевизора в девяносто раз выше, чем от экрана компьютера.



Правило 6

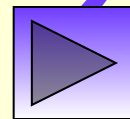
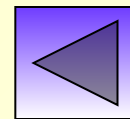
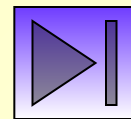
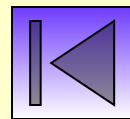
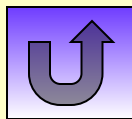
- Включенный монитор образует электромагнитное поле. Навесные защитные экраны, используемые в старых моделях, часто неэффективны. Новые модели компьютеров производятся со встроенными защитными экранами. Они несколько дороже, но экономить на этом не стоит.



Правило 7



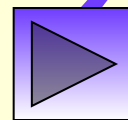
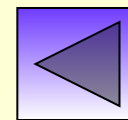
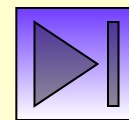
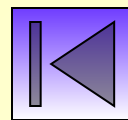
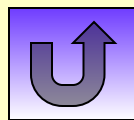
- Монитор должен работать с частотой не менее 75 Гц. Слабо мерцающий монитор значительно снижает нагрузки на зрение. Минимум необходимого разрешения (800x600) имеют мониторы типа SVGA



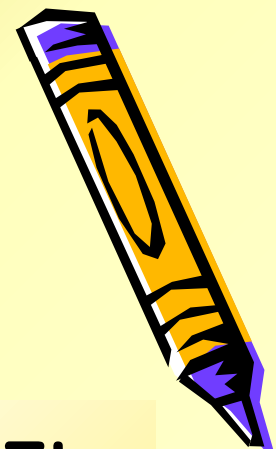
Правило 8



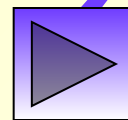
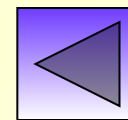
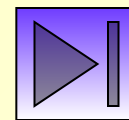
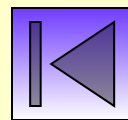
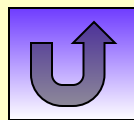
- Новые семнадцатидюймовые мониторы дают крупное и отчетливое изображение. При постоянной работе на таком мониторе глаза устают значительно меньше.



Правило 9

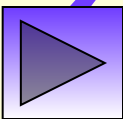
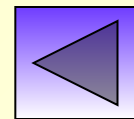
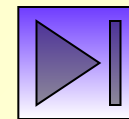
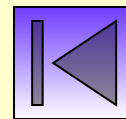
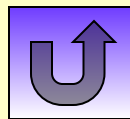
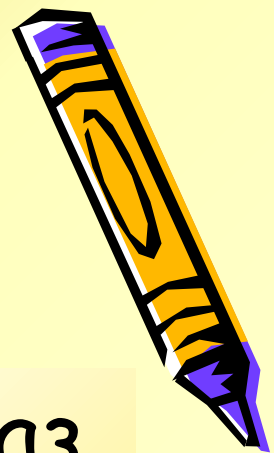


- Шрифт на экране должен быть темным, а фон светлым. Зеленые и оранжевые цвета «плывут» и редко дают отчетливое изображение.

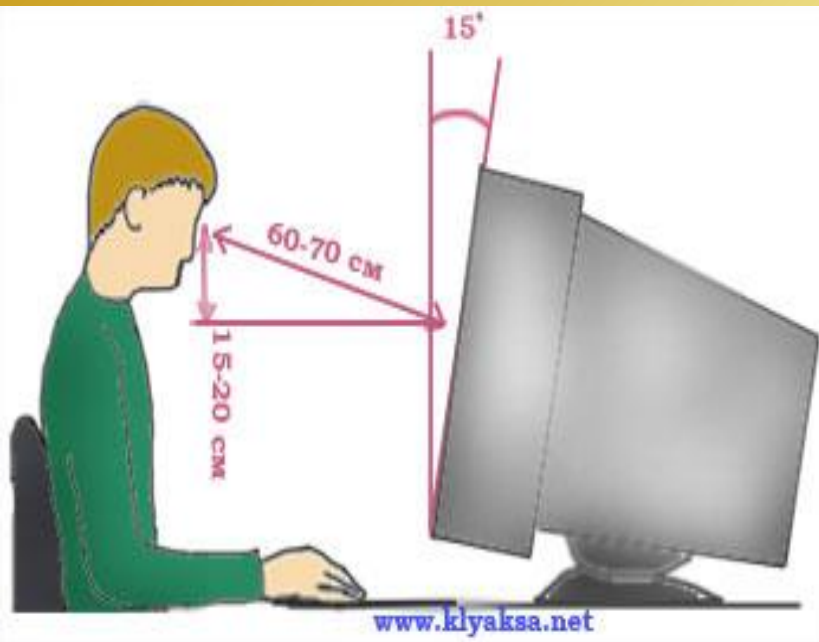
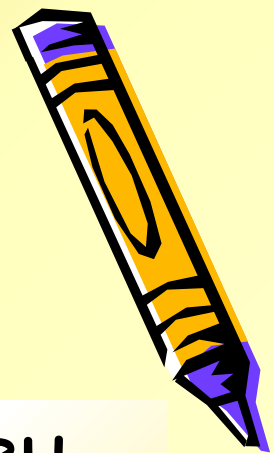


Правило 10

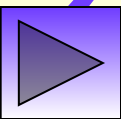
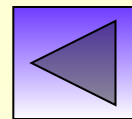
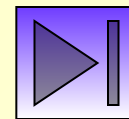
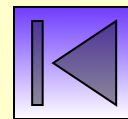
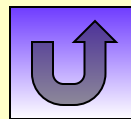
- Мелкий шрифт вреден для глаз. Задайте масштаб изображения 120 - 150%. Масштабирование никак не повлияет на реальные параметры вашего текста.



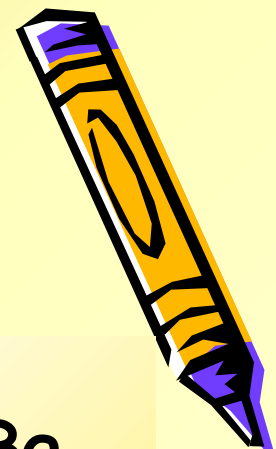
Правило 11



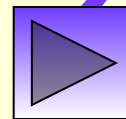
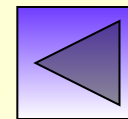
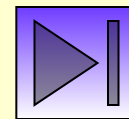
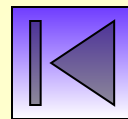
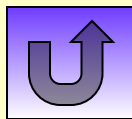
- Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60 - 70 см на 20 градусов ниже уровня глаз.



Правило 12



- Через каждые 15 - 20 минут работы за компьютером следует делать перерыв. Во время этих перерывов не стоит читать или смотреть телевизор. Общая продолжительность работы не должна превышать в день
 - а) 20 - 30 мин (дети до 10 лет)
 - б) 1-2 час (10 - 18 лет)
 - в) 4 час (> 18 лет).



Итак,

чтобы компьютер не превратился во врага,

**Отдыхайте!
Расслабляйтесь!
Двигайтесь!**

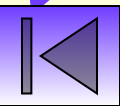
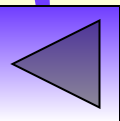
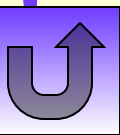
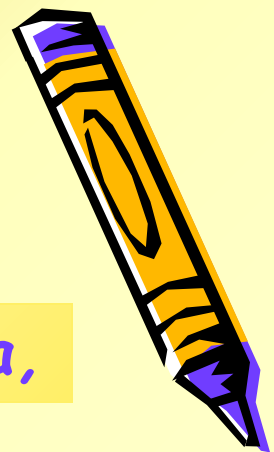


См. полезные упражнения, [>>>](#)

а также правила серьёзные и не очень [>>>](#)

и какие витамины надо употреблять? [>>>](#)

[Ресурсы](#)





ВИТАМИНЫ



А

Витамин А

(ретинол) оказывает влияние на состояние слизистых оболочек глаза, участвует в образовании светочувствительного вещества сетчатки.

Дефицит витамина А вызывает сужение поля зрения и нарушение способности различать цвета.

Витамин А содержится:

- в продуктах животного происхождения: в печени, яйцах, молоке, сливочном масле, сырах, печени морских рыб;
- в овощах, фруктах и ягодах оранжевого и зеленого цвета: моркови, абрикосах, облепихе, салате, капусте, зеленом горошке.

Суточная потребность 1,5 мг.

В

Витамин В2 (рибофлавин)

также оказывает значительное влияние на органы зрения: участвует в поддержании нормальной функции глаза и синтезе гемоглобина очень важного в кроветворении, повышает остроту зрения, способность различать цвета.

При дефиците витамина В2 и длительных нагрузках на органы зрения нарушается сумрачное зрение (куриная слепота), возникает зрительная усталость, конъюнктивит, проявляющийся выраженным покраснением склер, светобоязнью, слезотечением.

Витамина В2 особенно много в дрожжах, орехах, отрубях, различных крупах, овсяных хлопьях, бобах, мясе.

Суточная потребность 2,5 мг.

С

Витамин С (аскорбиновая кислота)

участвует в окислительно-восстановительных процессах, углеводном обмене, восстановлении тканей и образовании гормонов, обменных процессах организма, положительно влияет на стенки сосудов, их проницаемость, в том числе сосудов глаза.

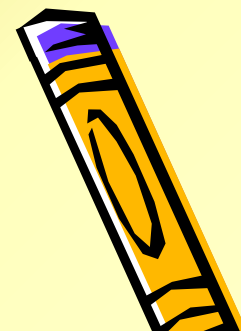
Дефицит витамина С в организме ослабляет его, делает чувствительным к неблагоприятным факторам среды. Особенно много витамина С находится в черной смородине, шиповнике, петрушке. В профилактических целях применяется для восстановления организма при тяжелом умственном напряжении и длительном труде.

Суточная потребность 70 – 100 мг.

Вернуться

Комплексы упражнений для глаз.

Упражнение выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Упражнения выполняйте самостоятельно по мере необходимости.



Вариант 1.

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

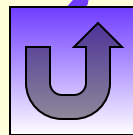
Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1-6. Аналогичным образом проводится упражнение, но с фиксированием взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.

Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счёт 1-6; затем налево вверх - направо вверх и посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.



Далее



Комплексы упражнений для глаз.

Упражнение выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Упражнения выполняйте самостоятельно по мере необходимости.

Вариант 2.

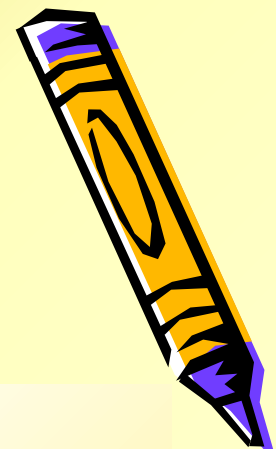
Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

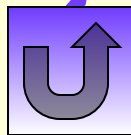
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые вращения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счёт 1-4 вверх-вниз-прямо-вправо-прямо-влево-прямо.

Аналогичным образом проделать движения по диагонали в одну и в другую сторону. Повторить 3-4 раза



Далее



Комплексы упражнений для глаз.

Упражнение выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Упражнения выполняйте самостоятельно по мере необходимости.

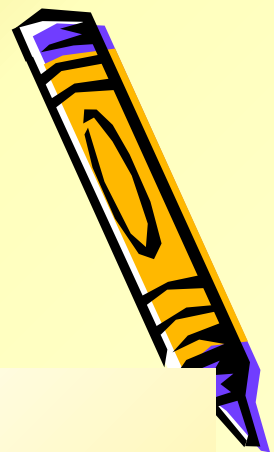
Вариант 3.

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счёт 10-15.

Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами посмотреть вправо на счёт 1-4, затем налево на счёт 1-4 и прямо на счёт 1-6. Поднять глаза вверх на счёт 1-4, опустить вниз на счёт 1-4 и перевести взгляд прямо на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см., на счёт 1-4, затем перевести взор вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

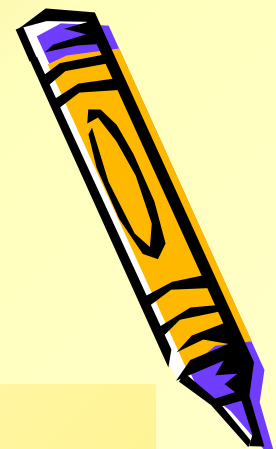
В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же - в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть в даль на счёт 1-6. Повторить 1-2 раза.



Вернуться



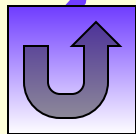
"Вредные советы"



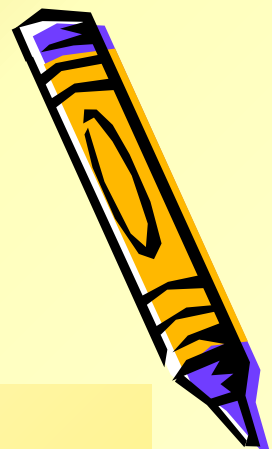
- Если вдруг твоя машина
- Не работает как надо,
- Ты по материнской плаче
- Сильно стукни кулаком.
- Не поможет - бей кувалдой,
- Дай ногой по монитору...
- И кричи, глотая слезы,
- "Она первой начала!"



[Далее](#)



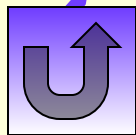
"Вредные советы"



- Если ваш компьютер виснет
- И CD-шник не читает ни CD, ни DVD,
- То, наверное, сломалось что-то
- В коврике для мышки...
- Разобрать его вам надо
- И быстрее починить.



[Далее](#)



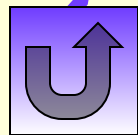
"Вредные советы"



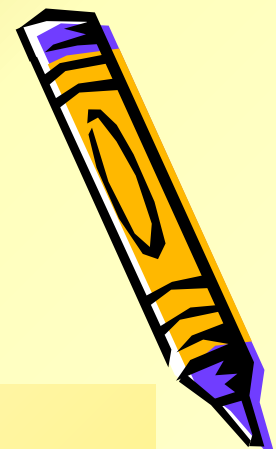
- Ну а если вы достали
- Супер-классную программу,
- Ту, которая ненужной стала
- Почему-то другу,
- От которой на десктопе
- Вдруг пропали все значки?
- Смело выходите в сетку
- И по почте посылайте
- Другу самый страшный вирус!
- И тогда посмотришь, как
- Друг в ремонтсвой комп несёт!



Далее



"Вредные советы"



- Ну, а если вас убил вдруг
- Босс крутой в игре прикольной,
- Разозлитесь - и кидайте
- В монитор вы топором!
- И, конечно же, разбейте
- Мышку с клавиатурой,
- Вы поверьте - станет легче,
- Веселее на душе!

