

The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A large red speech bubble is centered on the page, containing the text.

# Компьютер и здоровье



- **1. Первым делом ухудшается зрение.** От долгого напряжения глаза устают и начинают видеть плохо, расплывчато. Вместе с тем появляется ощущение усталости и сонливости (временами с головными болями). Если заметить, то у таких людей зрачки обычно немного или, наоборот, сильно затуманены. Поэтому, чтобы видеть лучше они подсаживаются к экрану монитора еще ближе, чем сидели до этого, либо увеличивают шрифт, тем самым продолжая развивать близорукость (возможность видеть только на близком расстоянии).



- **2. Возникают проблемы со спиной. Наш позвоночник так устроен, что если долго сидеть в неправильном положении (а так сидят более 70% пользователей) он начинает деформироваться. В результате появляются частые боли в спине, развиваются такие болезни, как: сколиоз, кифоз и лордоз. Все это мешает дальнейшей работе за компьютером.**



- **3. Ослабевают мышцы тела. В данном случае мышцы станут "дряхлыми" не только сидя за компьютером каждый день с утра до вечера, но и сидя просто так - тоже. Поэтому, чтобы хоть как-то поддерживать их в тонусе, достаточно выделять минимум 30 минут в день для занятия физкультурой.**

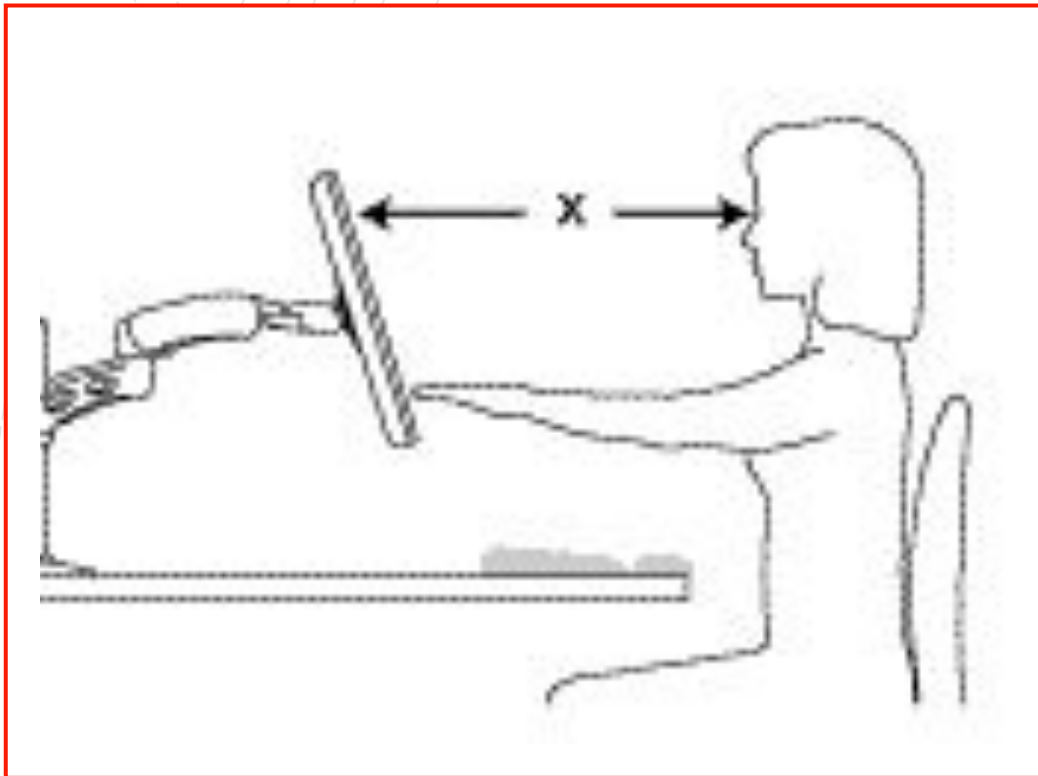


- **4. И последнее, появляется карпальный туннельный синдром. Такое бывает не у всех, но тем не менее, случается. При работе мышью и на клавиатуре наши пальцы и кисти рук постоянно выполняют монотонные однообразные движения сгибания-разгибания, из-за чего развивается эта болезнь. Симптомы: боль и онемение пальцев, сосудистые нарушения, частичная потеря чувствительности.**



- Таким образом, сам по себе компьютер не так страшен и пагубен, потому что все зависит от того, как мы им пользуемся. Следуя вышеперечисленным рекомендациям, многие неприятные последствия можно смело предотвратить.





- 1. Между монитором и вашими глазами не должно быть меньше 50 см (расстояние вытянутой руки).



**Ещё  
немного  
полезных  
советов!**

- 2. Настройте монитор по высоте так, чтобы верхняя его часть располагалась на уровне ваших глаз.
- 3. Настройте монитор так, чтобы вам не мешали блики от окна или освещения.
- 4. Отклоните монитор на 10-20 градусов назад, если это позволяют условия освещения. Это будет удобнее для ваших глаз.
- 5. Клавиатура по высоте должна быть на уровне ваших локтей (если клавиатура имеет наклон, то оцениваем по её центру)
- 6. Отклоните клавиатуру на 10 градусов назад. Так будет удобнее вашим рукам при наборе.
- 7. Используйте регулируемое кресло или стул.
- 8. Давайте отдых своим глазам, периодически фокусируя взгляд на отдаленных объектах.
- 9. Время от времени вставайте с кресла и потягивайте мышцы спины и рук.
- 10. Объект, на который вы смотрите, (монитор или книга, неважно) должен находиться прямо напротив вас. Это позволит избежать постоянных поворотов головы.
- 12. Не стоит забывать о том, что даже если ваше рабочее место настроено оптимально для вас, всё равно ваше тело будет уставать при долгом нахождении в одном и том же положении. Поэтому периодически корректируйте положение монитора, клавиатуры, и кресла.
- 13. Старайтесь уменьшить количество времени, которое вы проводите за ноутбуком в отнюдь не эргономичных условиях. Понятно, что ноутбук вам для того и нужен, чтобы вы могли использовать его везде, где понадобится. Однако, это может иметь неприятные последствия в дальнейшем.



**Береги здоровье смолоду!**