



Боремся с усталостью при работе за компьютером



XXI веку по праву можно присудить звание века новых технологий. Из дня в день увеличивается не только число пользователей Интернета, но и тех, кто отдает свое предпочтение заработку за счет компьютера. Миллионы людей во всем мире обеспечивают себе стабильный доход посредством многочасового ежедневного пребывания у этого чуда технического прогресса. К ним можно отнести программистов, операторов, секретарей и копирайтеров.

Глаза болят, спину ломит, голова уже не соображает, но работать нужно. Можно ли сделать работу за компьютером не только комфортной, но и не слишком утомительной? Остановлюсь на этом вопросе более подробно.

Работа за компьютером подразумевает под собой постоянное пребывание в практически неизменном сидячем положении. При этом вся нагрузка приходится на одни и те же группы мышц, в связи с чем человек довольно быстро устает. Более того, глаза и суставы также подвергаются серьезным нагрузкам. Во избежание пагубных для здоровья последствий, необходимо соблюдать некоторые полезные советы.

Практические рекомендации по работе за компьютером

- Расстояние от ваших глаз до монитора компьютера 60 и более сантиметров. При этом взгляд должен приходиться прямо на центр экрана.
- Желательно, чтобы время работы за компьютером в совокупности не превышало 6 часов в сутки.
- Чтобы устроить глазам небольшую передышку можно периодически отводить взгляд от компьютера и устремлять его вдаль (за окно).
- Возникновение напряжения в мышцах несложно предотвратить с помощью самомассажа кистей рук и воротниковой зоны.



- Желательно каждый час устраивать небольшие передышки. При этом нужно встать, немного пройтись, потянуться, можно выйти из помещения и побыть немного на свежем воздухе.
- Избежать переутомления помогут физкультурные пятиминутки, в процессе которых необходимо уделять пристальное внимание упражнениям для глаз.
- В течение часа работы за компьютером рекомендуется менять положение хотя бы 3-4 раза – это поможет побороть усталость.
- На экране должно быть не более трех разных цветов. Избегайте многоцветия. Наиболее благоприятными считаются голубовато-серые или зеленовато-желтые тона.
- Регулярная влажная уборка рабочего места поможет избежать нарастания электростатического поля. Отличным средством в борьбе со статическим электричеством станут кактусы или же небольшой аквариум.
- Светлая одежда может привести к «зеркальному эффекту» и различать знаки, отображенные на экране, станет значительно сложнее.

Таким образом, работа за компьютером, требует от вас соблюдения ряда простых правил. Они помогут не только эффективно бороться с усталостью во время напряженной деятельности, но и сделают процесс работы более приятным и результативным.