**"Здоровый человек у компьютера"**

Ниже приведены девять основных правил, соблюдать которые необходимо для сохранения здоровья и улучшения самочувствия при работе с компьютером:

1. Создайте фокусное расстояние (возможность перевести взгляд на дальнее расстояние).
2. Обеспечьте отсутствие бликов на экране.
3. Позаботьтесь о правильном освещении комнаты.
4. Примите правильную позицию за компьютером.
5. Выберите правильную позу и угол наклона туловища.
6. Обратите внимание на регулярность дыхания и расслабления.
7. Моргайте каждые три-пять секунд.
8. Смотрите не только на экран.
9. Чаще смотрите вдаль.

**Как организовать рабочее место**

В понятие идеального рабочего места входят семь основных требований:

* компьютерный стол с регулируемой платформой для клавиатуры;
* экстрадлинный кабель - это позволит разместить клавишную панель в любом удобном для вас месте;
* специальный стул с регулировкой высоты и угла наклона спинки;
* большой экран с регулируемой яркостью и контрастностью;
* антибликовый экран, защищающий дисплей от отражаемых бликов;
* наклонно-шарнирная подставка дисплея для установки экрана под нужным углом;
* вертикальная подставка для копий, чтобы не приходилось смотреть назад или вперед или заглядывать через компьютер.

Если эти требования соблюдены, можете рассчитывать на максимальную комфортность условий работы за компьютером, сохранение работоспособности и хорошее самочувствие в течение дня.

Рассмотрим подробнее перечисленные ниже правила.

**Правило 1 Создайте максимальное фокусное расстояние**

Компьютер должен быть установлен так, чтобы подняв глаза от экрана, вы могли увидеть самый отдаленный предмет в комнате.

Возможность перевести взгляд на дальнее расстояние - один из самых эффективных способов расслабления глаз во время работы с компьютером. Если глаза отдыхают, устраняется возможность визуального стресса.

Не надо садиться в углу комнаты, лицом к стене или к окну. Свет от окна - еще одна причина нежелательного стресса. Постарайтесь расположиться лицом к дверному проему таким образом, чтобы максимально удаленный от вас предмет находился в холле.

*Совет:* если ваш компьютер все же разместили в углу комнаты или офис невелик, установите большое зеркало в верхней части дисплея. С его помощью вы легко увидите самые отдаленные предметы, расположенные за вашей спиной.

**Правило 2 Обеспечьте отсутствие бликов**

Блики создает пучок света, отраженный экраном и попавший на оболочку глаза. Источником бликов могут быть лампы, незашторенные окна или яркие предметы, например ваша собственная белая рубашка или блузка. Блики заставляют вас инстинктивно поворачивать корпус или голову, чтобы получить нужную информацию. При этом глаза испытывают дополнительную нагрузку, фиксируя изображение на экране, что ведет к быстрому утомлению глаз и увеличению нагрузки на шею, спину и руки.

Чтобы убедиться в наличии бликов на экране, нужно, перед тем, как включить компьютер, выключить освещение в комнате и посмотреть на экран. Если вы увидите на нем какие-нибудь изображения или отражательные эффекты, необходимо принять меры.

Попытайтесь сделать следующее: изменить положение экрана; передвиньте предметы, которые отражаются на нем; зашторьте окна; выключите лампы или попробуйте опустить их ниже; закройте люминесцентные лампы решетчатыми перегородками; поверните экран в плоскость, перпендикулярную люминесцентным лампам.

Однако, поскольку большинство учреждений проектировалось без учета особенностей работы на компьютере, все это может не дать желаемого эффекта.

Еще один источник бликов - свечение экрана. Так бывает, когда ручка регулировки яркости стоит на максимальной отметке и вы смотрите на темные знаки на ярком фоне.

*Антибликовые экраны.* Если проблема освещения в вашем офисе всесторонне обдумана, то вам, возможно, они не понадобятся. Если это не так, то добавочный антибликовый экран, фильтрующий все нежелательные блики, окажется полезным для здоровья и обеспечит комфорт. Экран хорошего качества, кроме того, повысит контрастность изображения. Низкокачественные же экраны могут снизить разрешающую способность и ухудшить четкость изображения знаков, а это способствует переутомлению глаз и общей усталости.

*Темные очки.* Если освещение вашего рабочего места и вообще комнаты тщательно продумано, вам не потребуются темные очки. Однако многие офисы излишне освещены. Если вы решили надеть темные очки, посоветуйтесь прежде всего с офтальмологом.

При янтарном цвете компьютера лучше всего воспользоваться светло-голубыми или голубовато-серыми защитными очками, при зеленом - розовыми или светло-розовыми. В других случаях светло-серые или коричневые очки помогут вам снизить нежелательное воздействие излишнего освещения в комнате.

**Правило 3 Позаботьтесь о правильном освещении комнаты**

Вы избавились от всех источников бликов и, вполне возможно, рабочее место стало казаться вам слишком темным. Это может стать проблемой - мало кому нравится работать в полутемном помещении. Позаботьтесь, чтобы источники света распределялись равномерно. Убедитесь в том, что ни один из них не попадает в поле вашего зрения, когда вы смотрите на экран. В противном случае это будет раздражающе действовать на периферийное зрение и вызовет умственное утомление.

*Освещение рабочей документации.* Надо подумать и об освещении рабочей документации. Больше всего подходит для этой цели настольная лампа с регулируемым плафоном. Проследите только, чтобы свет не действовал раздражающе и не попадал на экран компьютера.

Если вы обладаете достаточным для этого полномочиями, выберите для верхнего освещения лампы накаливания непрямого света, лучше всего стационарные, свет от которых падает непосредственно на потолок. Если нет соответствующего затемнения, то поможет трехмерный фиксатор, с помощью которого можно установить лампы на удобном для вас уровне.

**Правило 4 Примите правильную позицию за компьютером**

* *Расстояние от экрана.* Сидите так, чтобы глаза находились на расстоянии 45-60 см от экрана.
* *Расстояние над экраном.* Сидите так, чтобы глаза находились на 15-20 см выше центра экрана.
* *Руки.* Пальцы обладают наибольшей свободой передвижения, когда находятся на уровне запястий или чуть ниже. Запястья также следует держать или на уровне локтей, или чуть ниже, а сами руки - достаточно низко, чтобы плечи были опущены и расслаблены (благодаря этому руки будут расслабляться).
* Сидите вертикально прямо.
* Спинка стула должна соответствовать естественному прогибу позвоночника и нижней части спины.
* Нижняя поверхность бедер должна соприкасаться с сиденьем.
* Колени - на уровне бедер (или ниже).
* Ступни ног перекрещены и стоят на полу или подставке.

**Правило 5 Выберите правильную позу и угол наклона туловища**

Возьмите стул, позволяющий сидеть прямо и имеющий упругую, обитую мягким материалом опору для ягодиц и нижней части спины.

Сиденье должно регулироваться по высоте и углу наклона спинки (это позволит сохранить естественный прогиб позвоночника).

Часто встречается неправильная поза, вызывающая сутулость и изгиб в нижней части спины (в поясничном отделе) назад, тогда как при правильной позе, спина наоборот прогнута немного вперед. Избегайте сползания вперед по сиденью стула, что вызывает сутулость или опускание (прогибание) средней части спины по спинке стула.

**Правило 6 Обратите внимание на регулярность дыхания и расслабления**

* Не задерживайте дыхание.
* Регулярно расслабляйтесь.

**Правило 7 Моргайте каждые 3-5 секунд**

Моргание - это естественный способ "смазки" и очищения поверхности глаз. Благодаря морганию, глаза защищены от неприятных ощущений и сохраняют ясность видения. Моргание способствует также расслаблению лицевых и лобных мышц. Однако, многие люди не имеют привычки регулярно моргать, даже наоборот - в момент интенсивной мыслительной работы они широко раскрывают глаза и движение глазных яблок почти прекращается. Снижение частоты моргания ведет к покраснению глаз, зуду и жжению; особенно быстро это ощущают люди, носящие контактные линзы.

Как правильно моргать: двигаться должны только веки; моргайте без усилий, верхнее и нижнее веки должны соприкасаться мягко; следите за тем, чтобы брови сохранялись в расслабленном состоянии.

**Правило 8 Смотрите не только на экран**

Ваше зрение должно быть "открытым", т.е. даже глядя на экран, вы должны видеть окружающее пространство - стол, стены, проходящих мимо людей и т.д. Использование бокового зрения значительно снижает риск возникновения визуального стресса, физической и ментальной усталости.

Боковое зрение можно развить путем идентификации различных предметов с правой и левой стороны при взгляде, направленном строго вперед.

**Правило 9 Чаще смотрите вдаль**

Продолжительное фиксирование глаз на экране компьютера неизбежно приводит к их утомлению. Если не давать глазам отдыхать, разовьется близорукость. Не дожидайтесь появления болей в глазах или пелены перед ними, лучше возьмите за правило давать глазам небольшие передышки. Короткий взгляд вдаль каждые 2-3 минуты, сколь бы простым это ни казалось, надежно обезопасит вас от визуального стресса и дискомфортных ощущений. Длительные же перерывы для отдыха каждый час не принесут облегчения. Кроме того, рекомендуемые частые короткие передышки отнимают меньше времени, чем 5-минутный отдых каждый час, они эффективно расслабляют глазные мышцы, препятствуют накоплению стресса и усталости, способствуют сохранению точности и эффективного видения.

Американские специалисты предлагают систему простых упражнений при наличии тех или иных неприятных симптомов. Если недомогание уже приобрело регулярный характер, рекомендуется проделать упражнение в начале рабочего дня. Возможно, вы отнимите у себя более одного симптома. Тогда примите настоятельный совет - выполняйте все комплексы (по отдельности или вместе).