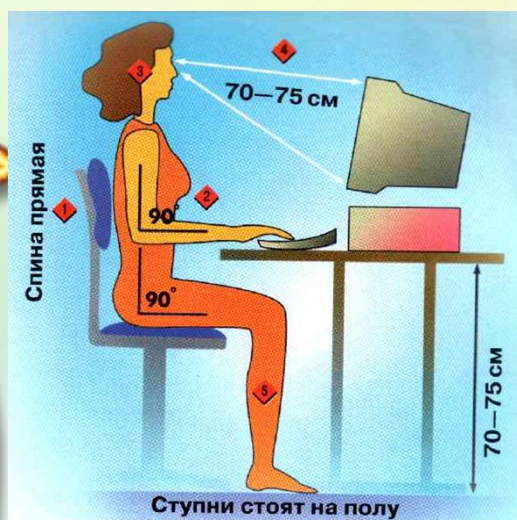


УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

Шаги к здоровью



- Если компьютер долго не используется, **выключите его**.
- Сидите по возможности **дальше от экрана** компьютера, но не в ущерб удобству. Рекомендуется при работе за компьютером помещать монитор на расстоянии вытянутой руки взрослого с вытянутыми пальцами (примерно 60-70 см).

- Считается, что наши зеленые друзья **кактусы** тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.
- Компьютер следует **расположить** в углу или задней поверхностью к стене.
- По возможности сократите **время работы** за компьютером и почаще прерывайте работу, делайте гимнастику.



- Не забывайте почаще **проветривать** комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.
- До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.
- Постарайтесь пользоваться **качественными программами** и доступом в Интернет (для избежания поломок компьютера и раздражения психики).



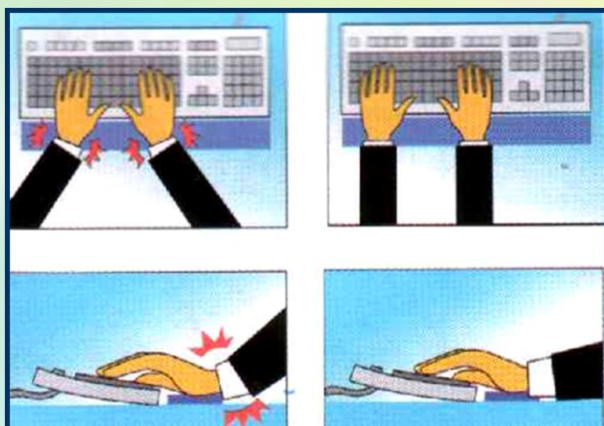
УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

Чтобы ручки не болели

При работе с клавиатурой угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов).

неправильно

правильно



При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края.

правильно

неправильно



Физминутки для снятия утомления плечевого пояса и рук

1. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1- правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед; Темп средний.
2. И. п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2- разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

