

Компьютерная нагрузка и ее профилактика.

В последнее время увеличивается число студентов и работников, страдающих различными заболеваниями, которые возникают в результате длительного пребывания перед экраном монитора. В первую очередь страдают глаза, нервная система человека. Однако компьютер стал неотъемлемой частью современной жизни.

Многие пользователи компьютера умеют хорошо работать, но не умеют правильно сидеть. Этот факт обуславливает развитие заболеваний позвоночника. Боли в шее, плечах и спине, усталость и нервное истощение, если их вовремя не устранить, также могут привести к ослаблению зрения. В ходе работы в сидячем положении рекомендуется время от времени вставать и ходить для профилактики заболеваний позвоночника. Для поддержки зрения необходимо часто переводить взгляд с одного предмета на другой или смотреть вдаль.

Длительная работа за компьютером может привести и к нервному истощению. Поэтому очень важно знать и проводить профилактические меры, позволяющие избежать возникновения данных проблем со здоровьем, либо использовать реабилитационные приемы при наличии этих проблем

Комплекс упражнений гимнастики для глаз, снятия утомления и укрепление осанки.

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть их на то же время (повторить 6-8 раз).
2. И.п. - руки к плечам. Круговые движения руками назад в медленном темпе (повторить 6-8 раз).
3. И.п. – то же. Поочередное поднятие рук вверх (повторить 8-10 раз).
4. И.п. – руки перед грудью, пальцы переплетены. Энергичные разгибание рук вперед с последующим возвращением их в и. п. (повторить 8-10 раз).
5. Быстрое моргание в течение 1 мин.
6. Закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
7. И.п.- о. с. Круговые движения плечами назад постепенно полуприседая и вставая (повторить 8 – 10 раз).
8. И.п. – руки за головой. Полуприседания (повторить 10 – 15 раз).
9. И.п. – руки за голову. Поднимаясь на носки, руки вверх, с последующим возвращением в и.п. (повторить 8 – 10 раз).
10. Упражнения на дыхание (повторить 4-5 раз)

В положении сидя.

11. Тремя пальцами каждой руки легко нажимать на верхнее веко в течение 1 – 2 с (повторить 3 – 4 раза).
12. Быстрые моргания в течение 1 мин.
13. Самомассаж задней поверхности шеи (20 – 30 с.).
14. Не меняя положения головы, смотреть то вперед, то вниз (повторить 8 – 10 раз).
15. Плотно закрыть глаза и сидеть 1 мин.
16. Дыхательные упражнения (повторить 6 – 8 раз).

Предлагаю 4 дыхательные упражнения (техники) на выбор, помогающие расслабиться:

1. Наполнение кислородом верхних легочных отделов. При вдохе отмечаются движения ключиц.
2. Грудное дыхание. При вдохе и выдохе движение происходит лишь в области грудной клетки.
3. Брюшное дыхание. Напрягаются мышцы живота, движется диафрагма, массируются внутренние органы.
4. Волнообразное дыхание. Предыдущие техники при этом чередуются.

Желаю удачи и не забывайте про здоровое питание!