

## Профилактика статического и зрительного утомления при работе за экраном монитора



Основными видами неблагоприятного воздействия на организм пользователя вследствие продолжительной работы за экраном монитора является *зрительное и статическое утомление*.



С целью профилактики их развития необходимо правильно организовывать рабочее место и систематически выполнять **комплекс несложных мероприятий**, включающий:

- выбор индивидуального темпа и ритма работы;
- чередование теоретической и практической работы;
- соблюдение регламентированной в зависимости от возраста пользователя продолжительности непрерывной работы за экраном монитора;
- организацию перерывов длительностью не менее 10 минут с обеспечением сквозного проветривания помещения после каждого часа работы за экраном монитора;
- подключение таймера или централизованное отключение свечения информации на экране видеомониторов с целью обеспечения выполнения регламентированной продолжительности работы за экраном монитора;
- выполнение зрительной гимнастики через каждые 20-25 мин работы за экраном монитора. При появлении первых признаков зрительного дискомфорта упражнения для глаз могут проводиться и раньше указанного времени. Если прописаны очки – ими следует пользоваться во время работы за экраном компьютера или другого гаджета;
- организацию физкультминуток в течение 1-2 минут при появлении начальных признаков утомления. Физкультминутка способствует снятию локального утомления и предназначена для целевого воздействия на определенную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и степени ощущения усталости;
- проведение во время перерывов физкультпауз в течение 3-4 мин для улучшения функционального состояния нервной, сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем организма, снятия общего утомления и повышения умственной работоспособности;
- смену набора упражнений через 2-3 недели.

Набор гимнастических упражнений предусматривает различные его виды, различающиеся по своей направленности:

- **для улучшения мозгового кровообращения, повышения его интенсивности и облегчения умственной деятельности:** наклоны и повороты головы, оказывающие механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышающие их эластичность, тонизирующие вестибулярный аппарат и вызывающие расширение кровеносных сосудов головного мозга; дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяющее кровенаполнение сосудов головы;
- **для снятия утомления мышц плечевого пояса и рук:** динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышц плечевого пояса и рук, улучшающие кровоснабжение и снижающие утомление;
- **для снятия утомления туловища и ног:** физические упражнения для мышц ног, живота и спины, усиливающие кровообращение в этих частях тела и способствующие предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях, возникающих при длительных сидении и статической нагрузке;
- **для снятия зрительного утомления:** упражнения улучшающие кровообращение глаз. Такие упражнения выполняются стоя или сидя, отвернувшись от экрана монитора при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Например: каждые 10 минут можно отводить взгляд в сторону на 5-10 секунд или смотреть прямо, затем налево и направо, вверх и вниз (10 секунд), после этого зажмурить и открыть глаза (10 секунд);
- **для снятия общего утомления** рекомендуются релаксационные упражнения. Они должны быть простыми, не требующими специальной подготовки. Например: положение сидя, закрыть глаза, расслабить мышцы лица, свободно без напряжения откинуться к спинке стула, руки положить на бедра (10-15 секунд); в положении стоя, руки опущены, повороты головой вправо и влево.

**Пренебрегать выполнением комплексов упражнений для глаз, физкультминутками и физкультпаузами не следует**, так как проведение их улучшает функциональное состояние зрительного анализатора, центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма, способствует ликвидации застойных явлений в малом тазу и нижних конечностях, образующихся при работе в положении сидя, улучшает кровоснабжение головного мозга, что **является залогом не только профилактики утомления, поддержания высокой работоспособности, но и сохранения здоровья каждого пользователя!**

*Материал подготовлен к.м.н., доцентом Борисовой Т.С.  
Кафедра гигиены детей и подростков, г. Минск, БГМУ, 2018*