

Синдром компьютерного  
стресса.

Эргономика рабочего места.

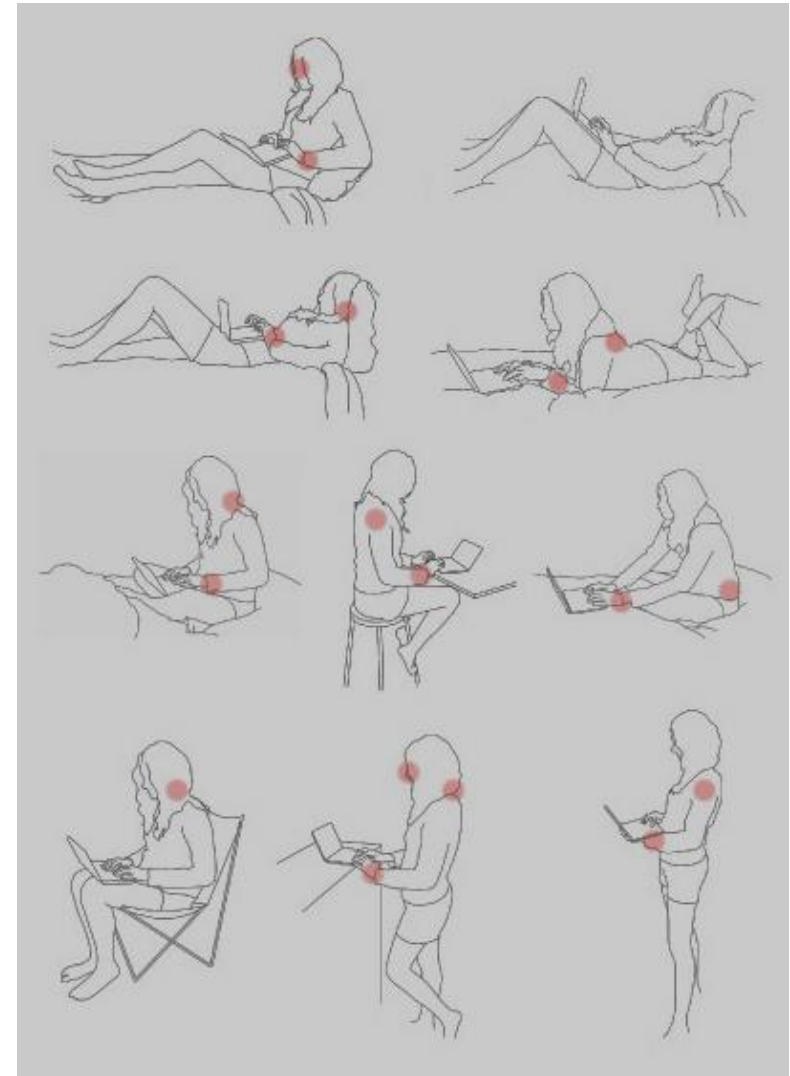
A decorative graphic element consisting of a solid teal horizontal bar at the top, followed by a white horizontal bar, and then three thin, parallel teal horizontal lines on the right side of the white bar.

# Эргономика рабочего места

- **Эргономика** (от др.-греч. ἔργον — работа и νόμος — «закон») — в традиционном понимании — наука о приспособлении должностных обязанностей, рабочих мест, предметов и объектов труда, а также компьютерных программ для наиболее безопасного и эффективного труда работника, исходя из физических и психических особенностей человеческого организма.

# Распространенные положения человека при работе за портативным ПК

- Это может быть сидячее и лежащее положение. Участки тела, которые больше всего испытывают напряжение, отмечены красным. Как это ни обидно, но удобных поз для работы за ноутбуком, которые полезны для здоровья, очень мало.



# Синдром компьютерного стресса

```
graph TD; A[Синдром компьютерного стресса] --> B[Физические недомогания  
(сонливость, утомляемость,  
непроходящая усталость)]; A --> C[Нарушения визуального восприятия  
(пелена перед глазами, двоение)]; A --> D[Заболевания глаз (зуд,  
жжение, слезливость)]; A --> E[Ухудшение концентрации и работоспособности];
```

**Физические недомогания**  
(сонливость,  
утомляемость,  
непроходящая усталость)

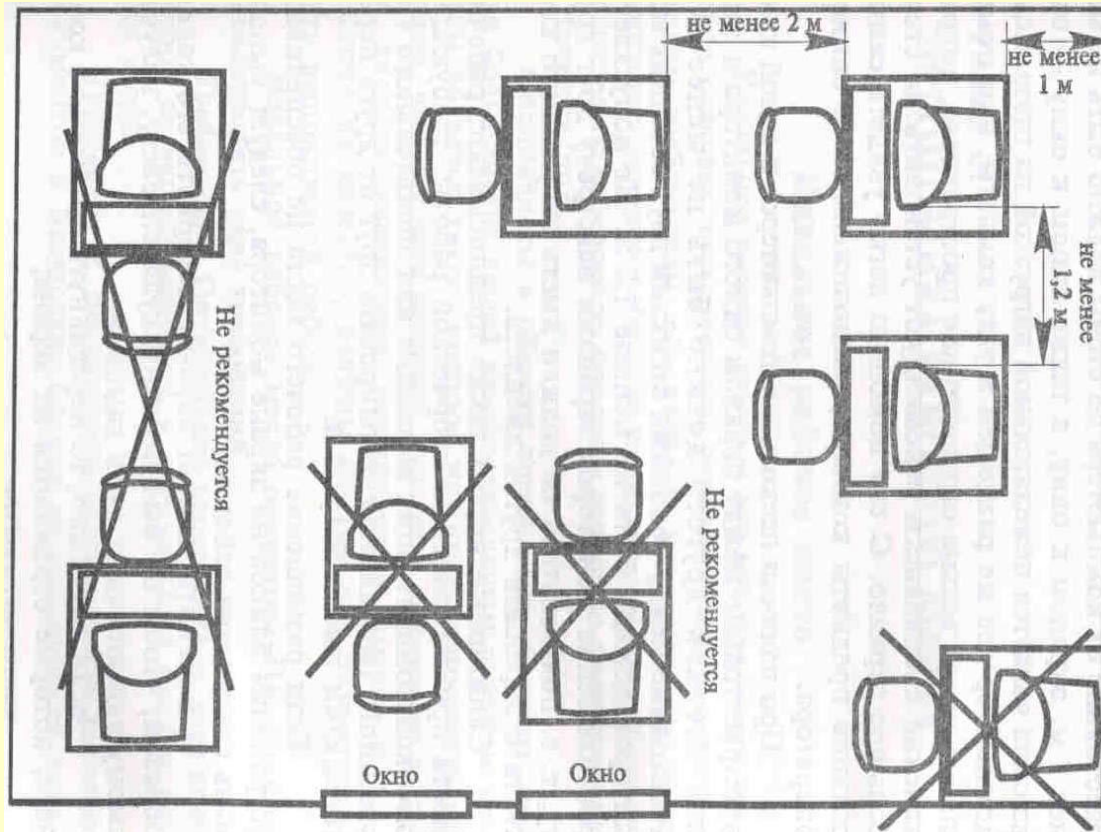
**Нарушения визуального восприятия** (пелена перед глазами, двоение)

**Ухудшение концентрации и работоспособности**

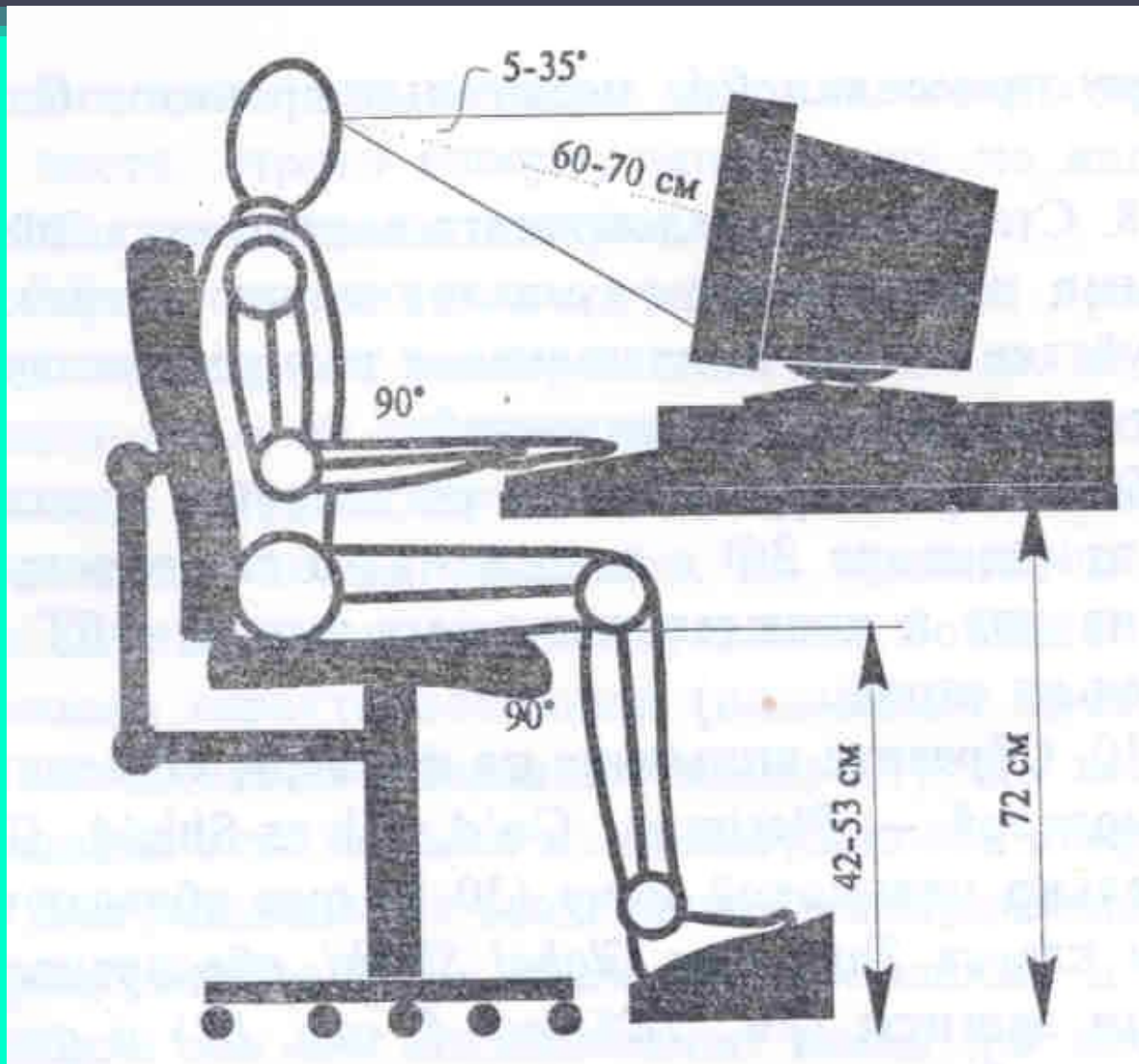
**Заболевания глаз** (зуд, жжение, слезливость)

# Причины СКС

- ✓ Неправильная работа глаз и неверное положение тела.
- ✓ Ношение несоответствующих очков или контактных линз.
- ✓ Суммирование физических, умственных и визуальных нагрузок.
- ✓ Низкий уровень подготовленности для работы с компьютером.

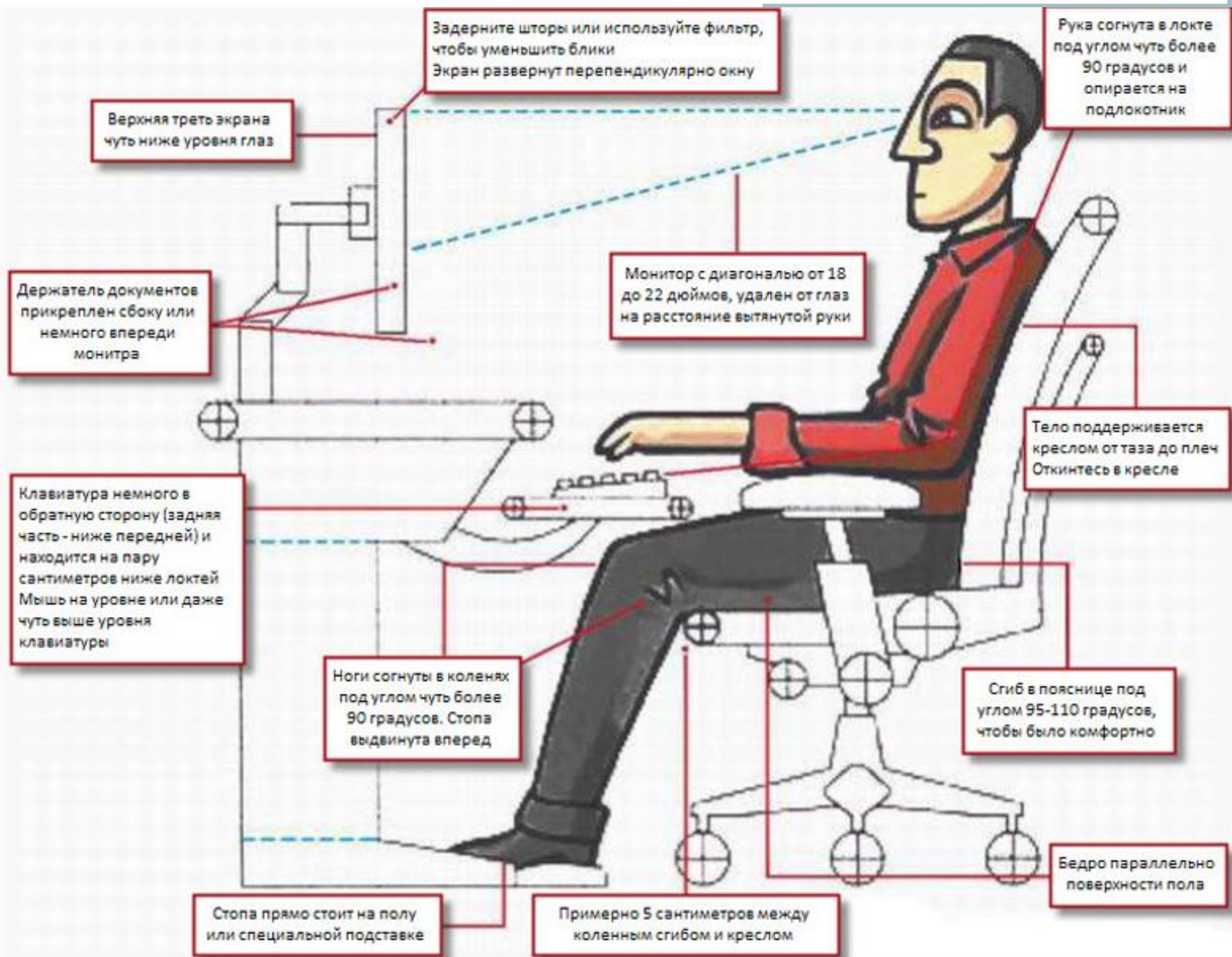


**Размещение рабочих мест относительно друг друга, окон и стен помещений**



**Правильная позиция за компьютером**







# Эргономика рабочего места



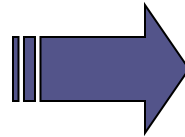
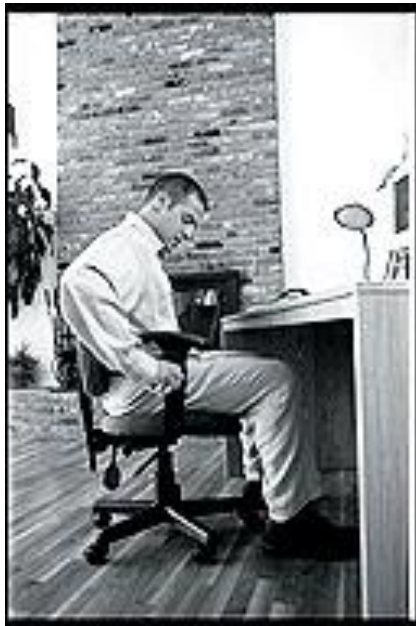
Научная организация рабочего пространства базируется на данных о средней зоне охвата рук человека - 35-40 см. Ближней зоне соответствует область, охватываемая рукой с прижатым к туловищу локтем, дальней зоне - область вытянутой руки

Правильная  
позиция за  
компьютером



# Компьютерное кресло

Различными фирмами разработано 11 схем регулировок параметров рабочего кресла, которые обеспечивают

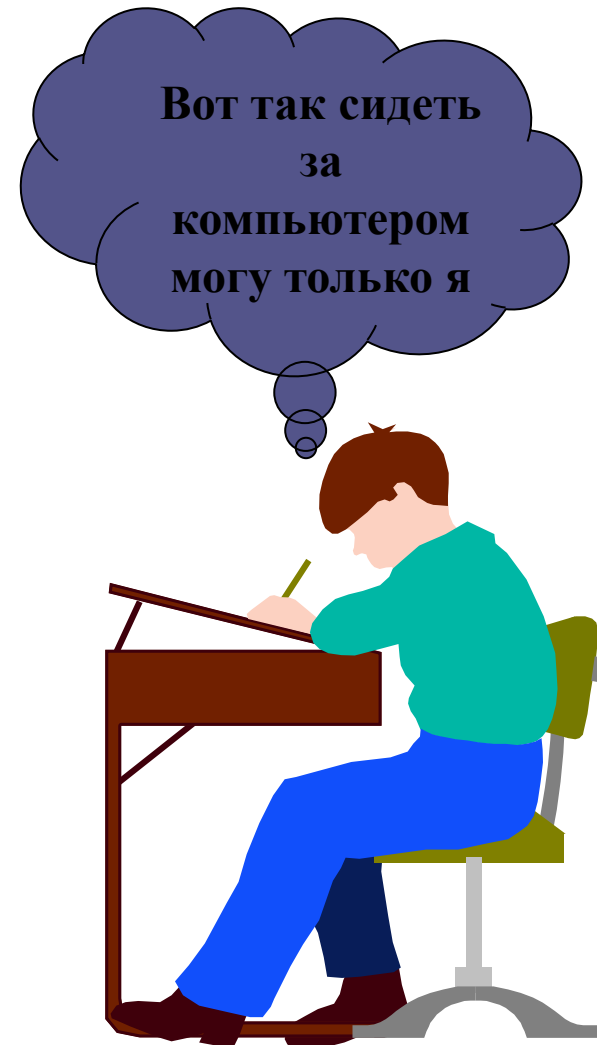


- ❖ Плавное перемещение сидения по высоте с помощью газовой пружины.
- ❖ Плавное изменение наклона спинки
- ❖ Плавное изменение наклона сиденья
- ❖ Регулировку пружинного противодействия спинки кресла на спину оператора.
- ❖ Перестановку спинки по высоте.
- ❖ Изменение глубины сидения путем изменения изгиба края сидения.
- ❖ Синхронное повторение движений оператора сиденьем и спинкой в правильном угловом соотношении.
- ❖ Синхронное повторение спинкой кресла движений верхней части туловища.
- ❖ Амортизация сиденья.

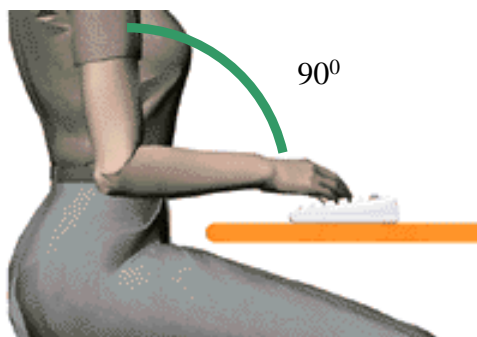
# Компьютерное кресло



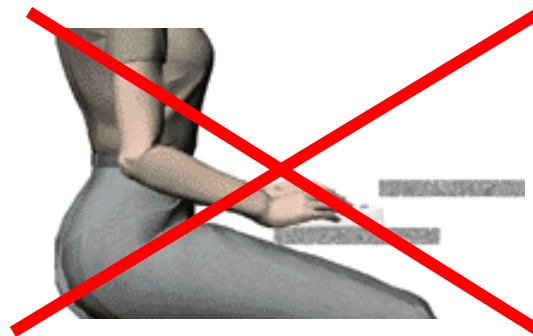
- Регулируемое кресло.
- Спинка под поясницу.
- Возможность вращения, чтобы дотянуться до далеко расположенных предметов.
- Достаточное пространство под креслом и столом, чтобы было удобно сгибать и разгибать колени.



# Положение запястья и кисти на клавиатуре



Главное, чтобы локоть и кисть составляли одну линию и были параллельны поверхности стола.



Важно не столько отодвинуть клавиатуру от края стола и опереть кисти о специальную площадку, сколько держать локти параллельно поверхности стола и под прямым углом к плечу

## Удобное положение ног

- Ноги должны стоять на полу так, чтобы ступни были параллельно полу.

## Положение плеча и руки

- Клавиатура и мышь должна быть на уровне локтя.

## Минимизировать движения

- Не располагайте нужные вам вещи так, чтобы вам надо было постоянно за ними тянуться, наклоняться и оборачиваться. Пусть все будет на расстоянии вытянутой руки.

## Делайте перерывы

- Не обязательно вообще ничего не делать - смените деятельность

## Периодически потягивайтесь 😊

- Это встряхивает мышцы



## Массаж затылочных областей головы

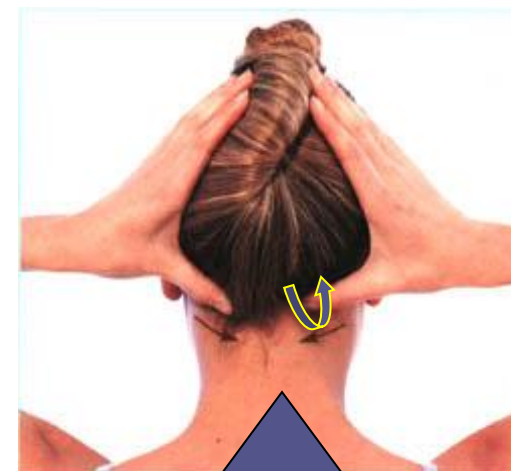
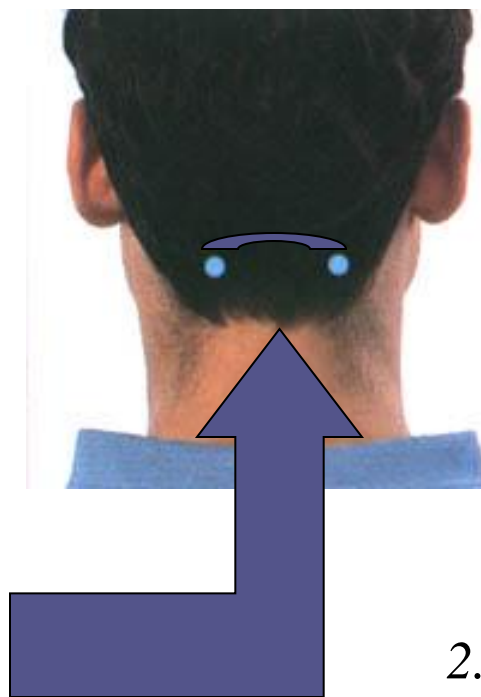
### Комплекс упражнений для снятия СКС

**Цель:** снятие  
напряжения мышц  
шеи и плечевого пояса

**Положение:** стоя или  
сидя

**Инструкции:**

1. **Надавливайте**  
пальцами на  
указанные точки



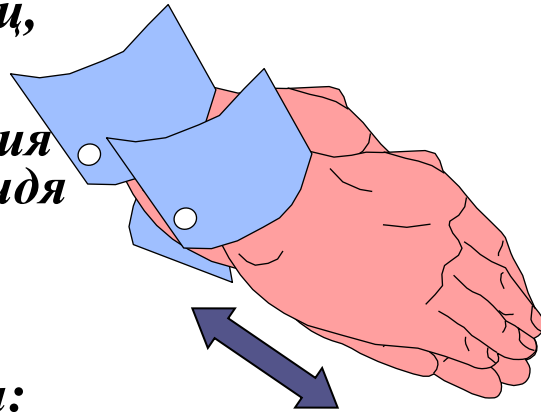
2. **Надавливайте пальцами с**  
вращением по 10с справа и  
слева



# Пальминг

## Комплекс упражнений для снятия СКС

**Цель:** *релаксация  
глазных мышц,  
улучшение  
кровообращения*  
**Положение:** *сидя*



**Инструкции:**

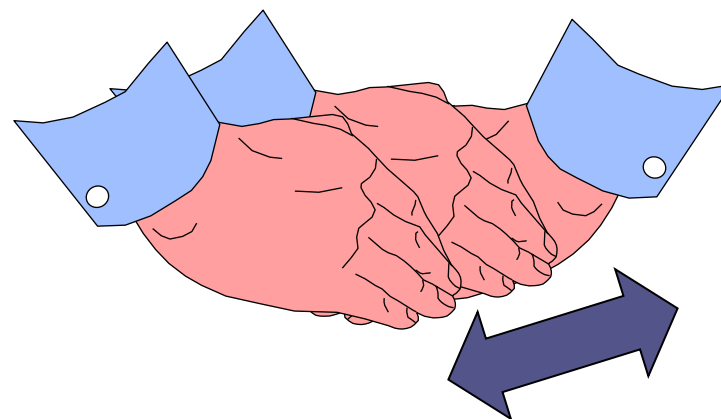
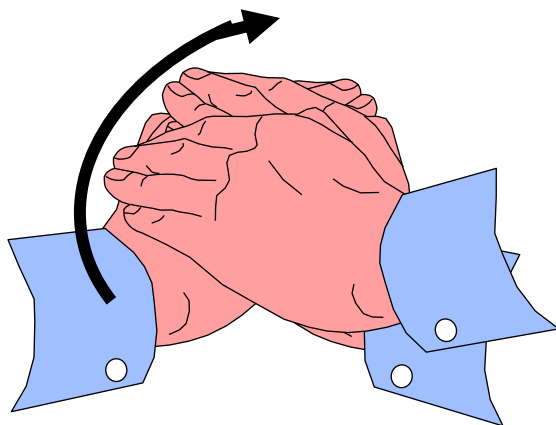
1. *Натирайте друг о друга руки 5-10 с до появления теплоты*



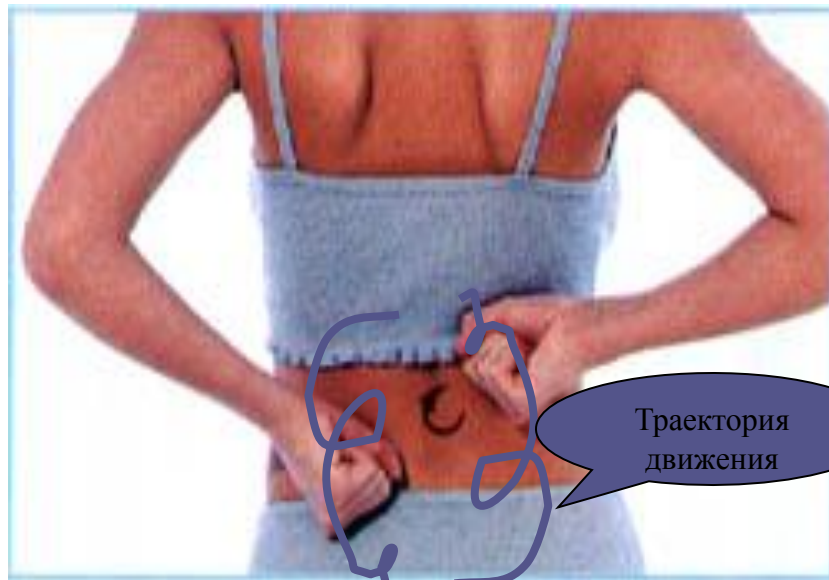
2. *Закройте обеими руками глаза.  
Расслабтесь. Дышите регулярно и  
легко*

# Комплекс упражнений для снятия СКС

## Самомассаж кисти



# Комплекс упражнений для снятия СКС



Траектория движения



Направление движения рук

Самомассаж пояснично-крестцового отдела

# Комплекс упражнений для снятия СКС

## Самомассаж рук



## Эрг-упражнения для профилактики СКС

### "Приподнимание крышки стола"

Поза: сидя

- Положите кисти под крышку стола ладонями вверх.
- **Положите предплечья на подлокотники.**
- Надавите ладонями на внутреннюю поверхность крышки стола. Не приподнимайте стол на самом деле, просто напрягите мышцы предплечья, осуществляющие



Совет: не давите слишком сильно, смысл упражнения состоит в том, чтобы активизировать мышцы с целью их укрепления.

Оставайтесь в таком положении 5 секунд.  
Повторите 5 раз.

# "Разговор с ладонью"

Поза: сидя или стоя

**Вытяните левую руку перед собой, как будто вы указываете на что-то, находящееся на уровне плеч.**

Отогните левую кисть назад, так, чтобы пальцы были направлены в потолок.

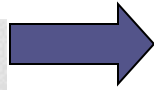
Правой рукой осторожно потяните назад пальцы на левой руке, немного отгибая кисть назад.

Оставайтесь в этом положении 10 секунд.

Повторите 5 раз.



# Эрг-упражнения для улучшения осанки

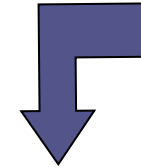


## "Глядя в небо"

Поза: стоя

- В положении стоя положите руки на бедра.
- Медленно отклоняйтесь назад, глядя на небо или в потолок.
- Вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз.



## "Египтянин"

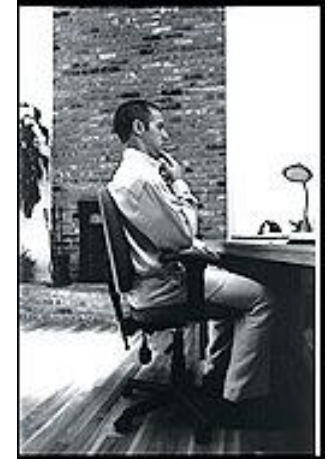
Поза: сидя или стоя

1. Смотрите прямо перед собой, а не вверх и не вниз.
2. **Надавите указательным пальцем на подбородок.**
3. Сделайте движение шеей назад.

Совет: совершая это движение, продолжайте смотреть прямо перед собой, не смотрите вверх или вниз. Для этого представьте, что кто-то, стоящий позади вас, тянет за нить, проходящую через ваш подбородок.

Оставайтесь в этом положении в течение 5 секунд.

Повторите 10 раз.



## "Абра-кадабра"

Поза: сидя

1. Положите руки на подлокотники, запястья должны быть вытянуты ладонями вниз.
2. Абра-: медленно сожмите ладони в кулак.
3. -Кадабра: медленно разожмите кулаки.

Повторите 10 раз.