

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



25 апреля 2024 года
с 15:00-17:00
на Ваши вопросы по теме:
«Связь заболеваний с профессией»
ответит:
Ситникова Светлана Сергеевна
врач-профпатолог
ОГБУЗ «Костромской областной
госпиталь для ветеранов войн»,
заведующая Центром здоровья

8-800-450-0303



Держите спину в естественном положении, не прогибая вперед

Плечи расслабьте, расположите руки свободно на клавиатуре, не сгибая в запястьях

Периодически выполняйте движения в мелких суставах стоп, голеностопах и коленях для поддержки кровообращения ног и таза

Ноги должны свободно двигаться

Как сидеть за компьютером, чтобы не болела спина

Голова, плечи и таз — на одной линии

Не опускайте и не задирайте голову — экран компьютера должен находиться на уровне глаз или чуть ниже

50-70 см

90-120°

90°

Делайте перерыв каждые 30 минут!

Не наклоняйте голову вперед и не вытягивайте шею — лучше расположите монитор ближе к себе

Если работаете с мышкой, то подкладывайте валик под запястье

При необходимости используйте плоские подушки и скамейку для ног

Не сидите в кресле с ноутбуком на коленях

Не облокачивайтесь исключительно на грудной отдел

Не сидите на диване, когда ноги скрещены под собой, а ноутбук стоит рядом

Не оттягивайте шею подушками в полулежачем положении

Правильный режим дня

7:30

10:00

12:30

7:10

16:00

19:00

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

1. 10-15 секунд 2 раза
2. 10-15 секунд 2 раза
3. 8-10 секунд в каждую сторону
4. 3-5 секунд в каждую сторону
5. 8-10 секунд в каждую сторону
6. 10-15 секунд 2 раза
7. 8-10 секунд в каждую сторону

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗ: ВЛЕВО ВПРАВО
2. ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО КРУГУ: ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ И В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ
3. ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО ДИАГОНАЛИ: СКОСИТЬ ГЛАЗА В ЛЕВЫЙ НИЖНИЙ УГОЛОК, ПОТОМ ПО ПРЯМОЙ ПЕРЕВЕСТИ ВЗГЛЯД ВВЕРХ. АНАЛОГИЧНО В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ ПОЛОЖЕНИИ
4. СВЕДЕНИЕ ГЛАЗ К НОСУ: ПОДНЕСИТЕ ПАЛЕЦ К ПЕРЕНОСИЦЕ И ПОСМОТРИТЕ НА НЕГО - ГЛАЗА ЛЕГКО СОЕДИНЯЮТСЯ
5. ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ: ЯБЛОКАМИ ВЕРТИКАЛЬНО: ВВЕРХ - ВНИЗ
6. ИНТЕНСИВНОЕ СЖАТИЕ И РАСКРЫТИЕ ГЛАЗ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ. ЧАСТОЕ МОРГАНИЕ ГЛАЗАМИ

ЛЕГКИМИ ДВИЖЕНИЯМИ ПОГЛАЖИВАЕМ ПОДУШКИ ПАЛЬЦЕВ ВЕРХНИЕ ВЕКИ. ДВИЖЕНИЯ НАПРАВЛЯЕМ ОТ ВНУТРЕННИХ УГОЛКОВ К ВНЕШНИМ, А ЗАТЕМ НАОБОРОТ. ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ГИМНАСТИКИ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ПОСИДИТЕ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ.

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ при сидячей работе

Подъем плеч
3 подхода (3-5 с)

Шея
5 подходов (5-10 с)

Поворот головы
3 подхода (5-10 с)

Наклоны головы (вверх, вниз)
3 подхода (5-10 с)

Наклоны

Подъем ног

Наклоны вперед

Физкульт Минутка

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА