

Компьютер и безопасность

Автоматическое снижение
нагрузки на глаза

Воздействие светящихся экранов на мозг

- Появляется расстройство сна.
- Синий свет подавляет **мелатонин** и ослабляется сигнал для организма, что наступила ночь и пора спать.
- Яркие дисплеи планшетов, компьютеров и смартфонов снижают количество **гормонов**, и человек хуже начинает реагировать на смену дня и ночи.

Решения

1. Покупка оранжевых очков.
2. Установка бесплатной программы "f.lux" (кроссплатформенная).

f.lux

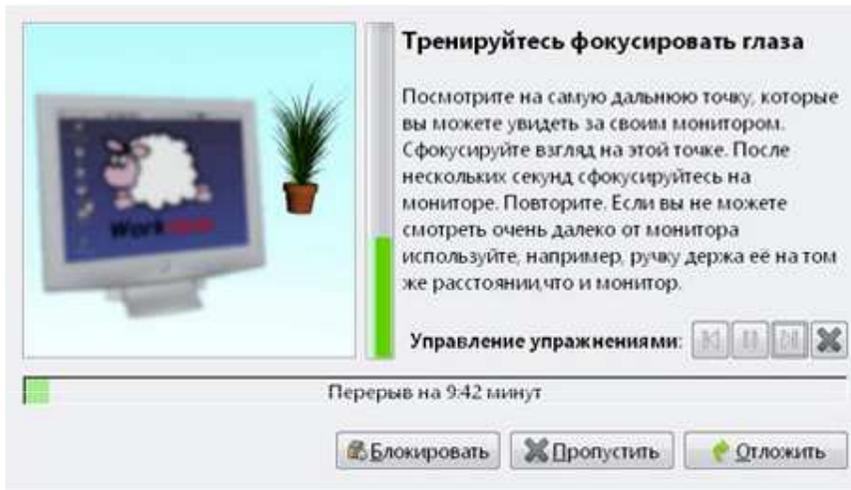


- <https://justgetflux.com/>
- **Настройка** – указать своё местоположение на карте (в градусах и минутах).

Ежечасно – отдых для глаз 10 минут

- Настроить автоматическое время пауз и микропауз, предупреждения о скором перерыве, преждевременно выйти из перерыва и др.
- Программы:
 - Computer and Vision,
 - Eyes Relax,
 - Отдых для глаз,
 - NEWBaRest.

ОТДЫХ ДЛЯ ТЕЛА



Тренируйтесь фокусировать глаза

Посмотрите на самую дальнюю точку, которые вы можете увидеть за своим монитором. Сфокусируйте взгляд на этой точке. После нескольких секунд сфокусируйтесь на мониторе. Повторите. Если вы не можете смотреть очень далеко от монитора используйте, например, ручку держа ее на том же расстоянии что и монитор.

Управление упражнениями: [Назад] [Пауза] [Вперед] [Закрыть]

Перерыв на 9:42 минут



Движение плечами вверх и вниз

Положите руки на подлокотники кресла, на котором вы сидите, и поднимите себя выпрямив руки. Попробуйте откинуть голову назад опуская плечи. Медленно садьте обратно на стул.

Управление упражнениями: [Назад] [Пауза] [Вперед] [Закрыть]

Перерыв на 8:32 минут

- Заставляет делать перерывы при работе за компьютером:
 - Workrave <http://www.workrave.org/>

Спасибо за внимание!

С удовольствием отвечу на вопросы

Автор - Сергей Вячеславович
Калитин