**Как сохранить здоровье, работая за компьютером?**

Компьютер, безусловно, вреден – с этим сегодня уже никто не спорит.

Да и научно-технический прогресс вместе с разработкой новых операционных систем и улучшением компьютерных ТТХ постоянно движется по направлению к медицинской безопасности умных машин – а значит, признает их сегодняшнюю опасность.

Чем же опасен наш сегодняшний верный друг и надежный помощник?

**Зрение**

Вред для глаз бесспорен и очевиден: человеческое зрение еще не приспособилось к основным характеристикам компьютерного изображения: двухмерности, точечности и свету.

По большому счету, на экране монитора мы видим все то, от чего в обычной жизни стараемся предохранится: постоянный источник света, изображение, состоящее из цветовых пятен, плоский рисунок.

Не диво, что глаза первыми начинают возмущаться: они краснеют, сохнут, возникает ощущение жжения и слезотечения, повышается чувствительность к свету и надавливанию.

Все эти признаки – еще их называют астеноптическими осложнениями – первые «звоночки» о будущих серьезных проблемах.

Чтобы не потерять за компьютером зрение, стоит неукоснительно соблюдать режим работы за компьютером (сорок пять минут работы – пятнадцать минут отдыха до обеда и тридцать минут работы – пятнадцать минут отдыха после), в каждом перерыве делать зарядку для глаз или хотя бы смотреть вдаль в течение двух минут.

**Сосуды**

Обычная компьютерная «поза напряжения» бьет по самым чувствительным зонам: воротниковой, плечевой, зоне седьмого позвонка.

То, что в народе называется «отложением солей», образуется не без участия компьютера – затекшие и окостеневшие участки плечевого пояса перекрывают кислород многочисленным сосудам, идущим к мозгу – отсюда головные боли, хроническая усталость, постоянная зевота, нарушения памяти и работоспособности.

Чтобы не допускать застаивания крови в «зоне напряжения», каждые полчаса делаем зарядку: голова вправо-влево (20 раз), голова приживается к правому-левому плечу (20 раз), круговые вращения головой (10 раз в одну и 10 раз в другую сторону), рывки руками (руки перед грудью, разводим-сводим, без поворотов корпуса и с поворотами, по 15 раз).

**Кожа**

Сегодня все чаще звучит мнение специалистов о том, что от постоянного сидения перед компьютером очень страдает кожа лица: она сохнет, обезвоживается, электростатическое напряжение монитора привлекает на лицо офисную пыль, привычка трогать лицо и особенно подбородок во время раздумий приводят к массовому образованию комедонов.

Чтобы помочь коже пережить компьютерное воздействие, обязательно пользуйтесь термальной водой для увлажения (распыляется поверх макияжа не менее шести раз в день), не трогайте лицо руками, летом по необходимости пользуйтесь влажными салфетками для очищения кожи.

Да и вообще – старайтесь чередовать виды деятельности, не сгруживая компьютерную работу или бумажную волокиту на определенные дни недели: лучший эффект как в смысле работы так и в деле компьютерной безопасности, дает разумное чередование бумажной и мониторной работы.