Выполнил:

Демьянцев Виталий Владиславович 606-11 АСОИУ

| Факторы будущей профессиональной деятельности, которые могут оказывать негативное воздействие на состояние здоровья | Средства и методы ППФК, позволяющие "сгладить" воздействие вредных факторов |
| --- | --- |
| Длительная работа за компьютером.  Длительная, неправильно организованная работа за компьютером, способна повысить риск развития различных заболеваний органа зрения, мышц, суставов, внутренних органов и систем организма.  Во-первых, из-за работы за монитором компьютера страдает зрение человека. Нередко при длительной работе за компьютером глазные мышцы перенапрягаются, человек гораздо реже моргает, роговица не увлажняется должным образом, появляются болезненные ощущения в глазах, становится больно моргать, ими шевелить, появляется жжение, либо ухудшается четкость зрения и двоится в глазах. С подобным явлением знакомы практически все люди, проводящие у компьютера без перерыва по нескольку часов в день.  Во-вторых, Сидячее положение в течение длительного времени приводит к стесненной позе. Сидя за компьютером пользователь должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определенное положение, и не изменять его до конца работы. Из-за стесненной позы возникают напряжение шеи, мышц головы, рук и плеч, проблемы с позвоночником. Нередко, люди длительно работающие с компьютером, подвергаются заболеваниям суставов кистей рук (так называемый туннельный синдром). | 1. Легкая разминка   Потрите ладони друг об друга и положите их на закрытые веки, подержав таким образом полминуты. Важно: ваши руки должны быть теплыми, в этом случае будет улучшаться кровообращение. После такого упражнения слегка надавливайте на веки 20-30 раз через равные промежутки времени.  Вращательные движения  Закройте глаза и медленно вращайте глазными яблоками в одном и в другом направлении попеременно. Сделайте двадцать вращений и несколько подходов.  Частое моргание  Частое и быстрое зажмуривание глаз на протяжении минуты позволит вам снять напряжение, восстановить четкость зрения и даже избавиться от головной боли.  «Косые глазки»  Это необычное и действенное упражнение, которое также позволяет снять усталость. Регулярно скашивайте глаза и смотрите на кончик носа, повторять такое действие следует около 20 раз. После упражнения легко надавите теплыми ладонями на веки для закрепления эффекта.  Может ли вернуть зрение гимнастика для глаз.jpg  Взгляд в стороны  Зафиксируйте голову в неподвижном положении, после чего медленно перемещайте свой взгляд в левую и правую сторону. Повторите это действие около 30 раз. То же самое допускается делать не только с открытыми, но и с сомкнутыми веками.  1. Встряхните руки.  2. Сжимайте пальцы в кулаки (10 раз).  3. Вращайте кулаки вокруг своей оси.  4. Надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу. |
|  |  |