

Зарядка для программиста

Программирование зачастую вынуждает нас подолгу сидеть за компьютером, что может негативно сказываться на зрении и мышцах.

Для минимизирования негативных последствий следует придерживаться нескольких правил:

- Верхняя часть монитора должна находиться на уровне глаз или чуть ниже
- Расстояние до монитора – 55-60 см
- Наличие удобного кресла
- Высота сиденья должна быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально
- Делать небольшие перерывы хотя бы раз в полтора часа
- Выполнять упражнения для глаз
- Использование специальных очков с фильтром синего цвета во время работы за компьютером

Упражнения для глаз

1. Стоя лицом к окну, найдите глазами максимально отдаленный объект в пределах видимости. На глубоком вдохе переведите взгляд на кончик носа. На выдохе опять найдите взглядом самый далекий объект в окне, потом вдохните и посмотрите вверх. Опять выдох – и взгляд в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.
2. Закройте веки и расслабьте глаза. В таком положении делайте вращательные движения глазами сначала по часовой стрелке, потом против неё. Сделайте по 5 вращений вправо и влево.
3. Открытыми глазами медленно «нарисуйте» в воздухе восьмерку: по диагонали, по горизонтали, по вертикали. 5-7 восьмерок в каждом направлении будет достаточно, чтобы Ваши глазки отдохнули.