



Постернак Володимир Володимирович

Найкраща перемога для людини- це підкорити самого себе, бути ж підкореним собою нижче всього. (Платон)

Порадник



[<< Повернутись](#)

Головна сторінка
Порадник
Проекти
Журнал
Календар
Фотогалерея
Дошка пошани
Відео

Як правильно сидіти

Навчитися правильно сидіти зовсім не важко. Неправильна поза може призвести до жахливих болів в спині, поясниці і шиї. Я зібрав поради як зручно і комфортно сидіти за комп'ютером

Підтримуйте спину

Стілець обов'язково повинен мати зручну спинку, з природним вигином. Між спинкою стільця і вашою спиною не повинно бути зазору - такий стілець бере частину навантаження на хребет на себе. Спинка стільця повинна підтримувати нижню половину спини, але при цьому не бути жорстко закріпленою, аби не перешкоджати рухам в процесі роботи.

Зробіть зручне положення для ніг

Ноги повинні стояти на підлозі так, щоб ступні були паралельні підлозі.

Мінімізуйте рухи

Голову тримаєте прямо, з невеликим нахилом вперед. Постарайтесь розташовувати монітор і робочі документи так, щоб не доводилося постійно обертати головою з одного боку в інший, оскільки це може виявитися причиною виникнення болів в шиї, плечах і спині. Хай все буде на відстані витягнутої руки.

Розташуйте правильно плечі і руки

Клавіатура і мишка повинні бути на рівні ліктя.

Коли ви кладете пальці на клавіатуру, плечі мають бути розслаблені, а руки зігнуті приблизно під кутом 90°, що забезпечує нормальну циркуляцію крові. Якщо в кріслі є підлокітники, переконаєтесь, що вони не дуже підпирають лікті і не заставляють піднімати плечі дуже високо, ущемлюючи шийні хребці. Бажано мати великий широкий робочий стіл. За наявності останнього необхідно розташуватися так, щоб лікті злегка звисали з краю столу. При цьому відстань від кінчика носа до площини монітора має бути не менше 60 см.

Контактна інформація:
тел. 067 208 59 21, учительська—0352 24 21 09, e-mail 55517@mail.ru

Головна сторінка	Порадник	Проекти	Журнал
Календар	Фотогалерея	Дошка пошани	Відео