

здорового способу життя. *Сучасні проблеми екологічної психології: соціальні та особистісні ресурси створення благополучного локального середовища* : матер. XVI Міжнар. наук.-практ. конфер. (м. Київ-Миколаїв, 15 травня 2020 року, онлайн) / за ред. Ю. М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 84-86 / 141 с.

8. Профілактика виробничого травматизму та професійних захворювань за 2018 рік. К.: Фонд соціал. страхування України, 2019. URL: <http://www.fssu.gov.ua/fse/control/main/uk/publish/article/963263>

9. Яременко О. О., Вакуленко М. В., Галусян Ю. М.. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 160 с.

10. Morgun V. F. Psychoprophylaxis of the Disinformation Virus. *Philosophy, psychology and pedagogics against COVID-19: Manual* / Ed.: V. V. Rybalka, A. P. Samodryn, O. V. Voznyuk, V. F. Morgun and others; a team of authors. Zhytomyr: Publisher O. Yevenok, 2020. P. 81-96. URL: http://emed.library.gov.ua/jspui/bitstream/123456789/160/1/AGAINST%20COVID-19%20Rybalka%20VV_Samodryn%20AP_Voznjuk%20AV_and%20others_%20d0%90%d0%bd%d0%b3%d0%bb.%20pdf%2026.11.20%20%20%283%29.pdf

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ

Макарчук Тетяна Олегівна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Анотація. Питання шкідливого впливу комп'ютера на здоров'я людини є досить актуальним в контексті широкого і постійного використання ПК в роботі та побуті. Для збереження здоров'я під час роботи за комп'ютером необхідно привчати себе до культури роботи за ПК: простіше попередити ускладнення зі здоров'ям, ніж його лікувати.

Ключові слова: робота за комп'ютером, шкідливий вплив комп'ютера, здоровий спосіб життя, вправи для відновлення та збереження здоров'я.

Сьогодні ми живемо в інформаційному суспільстві і не уявляємо наше життя без комп'ютера. Він майже замінив нам кіно, живе спілкування з друзями, заняття спортом, навіть більшу частину роботи виконують комп'ютери [3].

Здається ПК став панацеєю, адже може сприяти підвищенню ефективності освіти, об'єднанню через Інтернет науковців усього світу. І, дійсно, комп'ютер є помічником у багатьох галузях нашого життя. Але разом з тим комп'ютеризація несе із собою нові проблеми. Одна з найбільш важливих – це шкідливість впливу комп'ютера на здоров'я людини. Для користувачів ПК характерний такий набір скарг: різь в очах, головний біль, підвищена нервозність, втомлюваність, розлад пам'яті, порушення сну, випадання волосся, сухість і почервоніння шкіри.

Відсутність навантажень на м'язи спини приводить до їх деградації, а оскільки обмін речовин у хребті відбувається за їх допомогою, відповідно, він теж порушується, в результаті відбувається деградація (руйнація) міжхребцевих дисків – остеохондроз [2].

Працюючи за комп'ютером, ми в основному сидимо в одному положенні протягом тривалого часу. Тривале знаходження в одній і тій же позі призводить до постійного навантаження на одні групи м'язів і до постійної відсутності навантаження на інші групи м'язів. Якщо постійне навантаження на м'язи у випадку роботи з комп'ютером призводить до болю в руках (кисть, зап'ясток), то відсутність навантаження більш згубно впливає на весь організм [3].

Питання стосовно збереження здоров'я, працюючи за комп'ютером, є досить актуальним в контексті широкого і постійного використання ПК в роботі та побуті. Тому не дивно, що над цією темою працювало досить багато науковців, серед них: М. Кочина, В. Богданова, О. Діколь-Кобріна, В. Гаташ, Ю. Жукова.

При організації праці, пов'язаної з використанням ПК, передбачаються внутрішньозмінні регламентовані перерви для відпочинку. Впродовж робочої зміни мають передбачатися:

- перерви для відпочинку і вживання їжі (обідні перерви);
- перерви для відпочинку і особистих потреб (згідно з трудовими нормами);
- додаткові перерви, що вводяться для окремих професій з урахуванням особливостей трудової діяльності [1].

Для збереження здоров'я під час роботи за комп'ютером необхідно привчати себе до культури роботи за ПК: простіше попередити ускладнення зі здоров'ям, ніж його лікувати. Це не тільки правильна поза за комп'ютером (рис. 1), а й ведення здорового способу життя. По можливості слід використовувати спецкрісла і подушки під спину.

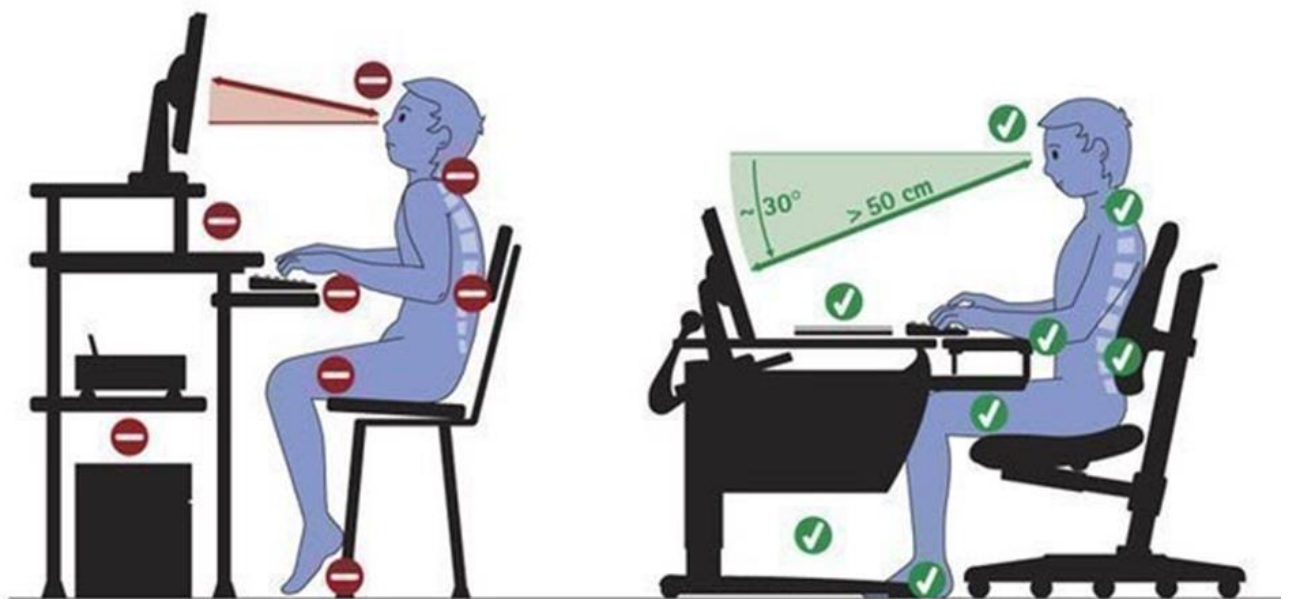


Рис. 1. Положення тіла людини під час роботи за комп'ютером

Більшості проблемам зі здоров'ям через роботу за комп'ютером можна запобігти, якщо дотримуватись таких гігієнічних вимог:

- положення тіла повинно відповідати напрямку погляду;
- нижчий рівень екрана повинен на 20 см нижче від рівня очей;
- рівень верхнього краю екрана повинен бути на висоті чола;
- екран монітора – на висоті 70-80 см від очей;
- клавіатуру розміщують таким чином, щоб не було потреби далеко витягуватись (10-30 см від краю столу);
- висота клавіатури повинна бути встановлена таким чином, щоб кисті рук розміщалися прямо [2].

Пропонуємо вправи для відновлення та збереження здоров'я під час роботи за комп'ютером (всі вправи виконуються по кілька разів на день).

Для очей (вправи потрібно виконувати, відвернувшись від монітора).

1. Вихідне положення (в. п.) – сидячи. Швидко моргати очима, напруживши очні м'язи, протягом 15 с.

2. В. п. – сидячи, очі закриті. Не відкриваючи очей, начебто подивитися ліворуч на рахунок «один-чотири», повернутися у в. п. Так само подивитися праворуч на рахунок

«п'ять-вісім», повернутися у в. п. Повторити 5 разів.

3. В. п. – сидячи, очі закриті. Не відкриваючи очей, начебто подивитися вгору на рахунок «один-три», потім – додолю на рахунок «чотири-шість». Повернутися у в. п. повторити 5-6 разів [3].

Для поліпшення мозкового кровообігу.

1. В. п. – основна стійка. На рахунок «один» – руки за голову, лікті розвести, голову нахилити назад. На рахунок «два» – лікті вперед. На рахунок «три-чотири» – руки розслаблено опустити вниз, голову нахилити вперед. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

2. В. п. – стійка «ноги нарізно», пальці стиснуті в кулаки. На рахунок «один» – різкий мах лівою рукою назад, правою – вгору. На рахунок «два» – різко змінити положення рук. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

3. В. п. – сидячи на стільці. На рахунок «один-два» – плавно відвести голову назад, на рахунок «три-чотири» – голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

Для рук.

1. Масажувати пальцями кисті з тильного і зовнішнього боків.

2. Пальцями правої руки обхопити пальці лівої руки і обережно відхилити їх до зап'ястка. Затриматись у такому положенні протягом 5 с. Те саме зробити пальцями лівої руки.

3. Пальцями правої руки обережно гойдати великий палець лівої руки і навпаки.

4. Міцно стиснути пальці в кулак, потім розтиснути їх і розчепірити.

Для хребта.

1. В. п. – лежачи на животі обличчям додолю, ноги на ширині плечей, руки простягнути вперед. Підняти таз і вигнути спину. Коліна і лікті випрямлені. Упор тільки на долоні і пальці ніг. Голова опущена. Опустити таз. Підняти голову і відхилити її назад.

2. В. п. – сидячи на підлозі, опираючись на розставлені позаду руки, ноги зігнуті в колінах. Швидко підняти таз і все тіло до горизонтального рівня. Повернутися у в.п.

3. В. п. – лежачи на спині, ноги витягнені. Зігнути ноги в колінах, підтягнути їх до грудей, обхопити руками. Не віднімаючи рук, відхилити ноги від грудей, водночас намагаючись доторкнутися підборіддям колін. Залишатися в такому положенні протягом 5 с.

Отже, комп'ютеризація поліпшує наше життя та роботу, але згубно впливає на наше здоров'я. Проте, якщо чергувати роботу за комп'ютером з прогулянками на свіжому повітрі та фізичними вправами, то багатьох неприємностей зі здоров'ям можна уникнути. Тож будьте уважними до свого здоров'я, дотримуйтеся запропонованих рекомендацій та виконуйте вправи для поліпшення вашого самопочуття, спричиненого роботою за ПК.

Список використаних джерел

1. Жукова Ю. Охорона праці при роботі з комп'ютером. *Охорона праці*. 2016. № 2. С. 51.
2. Ількова В. Щоб помічник не став ворогом. *Безпека життєдіяльності*. 2011. № 5. С. 36–38.
3. Кірпічніков В. Ю. Культура роботи за комп'ютером та здоров'я людини. *Безпека життєдіяльності*. 2012. № 4. С. 3.