**Как сделать сидячую работу менее вредной**

Медики не перестают утверждать, что сидячая работа кривит осанку, снижает зрение, нарушает обмен веществ. При гиподинамии появляется лишний вес, остеохондроз шейного отдела, нарушается работа сердца и сосудов. Отсутствие физической активности укорачивает жизнь.

А работать сидя приходится часами. Трудовые будни проходят у компьютера.

**Как сохранить здоровье, работая сидя?**

**Правильно организовать рабочее место**

Высота стола зависит от вашего роста. Чем больше площадь рабочей зоны, тем удобнее будет работать. Локти свободно лежат на поверхности, чтобы плечи не поднимались. Комфортное кресло хорошо поддерживает спину и затылок. Ноги находятся на полу. Им ничего не должно мешать. Рабочие предметы находятся на расстоянии вытянутой руки.

Многие сотрудники выбирают стоять у рабочего места, а не сидеть, чтобы было меньше проблем со спиной, и не так быстро наступала усталость. Или меняют положение, работая то сидя, то стоя.

**Расположить технику удобно**

Середина монитора должна быть на уровне глаз на расстоянии прямой руки. Контраст цвета экрана не должен быть слишком ярким. Дополнительные полки стола нужны, чтобы поместить системный блок, сканер, принтер за пределами рабочей зоны. Не следует ставить монитор экраном к окну, чтобы не было бликов. И задней стенкой к окну нельзя устанавливать, чтобы солнечный свет не мешал. Правильно будет, чтобы оконный проем находился перпендикулярно к плоскости экрана.

**Выработать здоровые привычки**

Во время работы в положении сидя спина должна быть прямой, плечи расслаблены, локти под прямым углом. Голова с незначительным уклоном вперед. Ноги свободно опускаются вниз. Колени согнуты под прямым углом. Ступни плоско стоят на полу. Это необходимо для того, чтобы создать максимальный комфорт и обеспечить нормальную циркуляцию крови.

Каждые 15 минут нужно отвлечь глаза от монитора и посмотреть вдаль – важный навык, который сохранит зрение.

Веский аргумент выработать привычку коротких, но частых перерывов в работе сидя. Если часто менять положение тела, можно избежать возможных неприятностей.

**Регулировать двигательную активность**

Дефицит движения необходимо восполнить активной физической нагрузкой. Каждые полчаса делать небольшую разминку сидя: вращать головой, плечами, потянуться, посидеть закрытыми глазами. Каждый час вставать с места и выполнять комплекс простых упражнений для разных групп мышц, включая ходьбу, приседание. А лучше прислушаться к своему телу. Оно само укажет, что пора вставать.

Отличная идея ходить на работу и с работы пешком или подняться и опускаться по лестнице, минуя лифт. Хотя бы 2 раза в неделю активный фитнес укрепит мышцы спины.

Если хотя бы один час в день заниматься физической нагрузкой, то не такой уж большой риск находиться длительное время в положении сидя.

Берегите здоровье! Все зависит только от нас.

Автор Панкова Нина

Ссылка на аккаунт: <https://freelance.ru/pankn>

E-mail: [nina-pank6060@mail.ru](mailto:Nina-pank6060@mail.ru)