

ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЕ

Чек-лист «Как помочь себе за работой на компьютере»



Самое главное – **телу нужна опора.**

Оно не должно испытывать дополнительное напряжение.

Проверь свое рабочее место:

✓ Стульчик – со спинкой.

Экран – на уровне глаз.

Если учишься за ноутбуком, стоит использовать подставку

✓ Запястья и кисти рук должны находиться на столе и подлокотниках, а не висеть в воздухе

✓ Вечером работай при свете, чтобы глаза не сильно напрягались

✓ Еще один лайфхак –

установить рядом стакан с водой.

Так ты не будешь забывать соблюдать водный баланс тела.

✓ Делай перерывы, чтобы снять напряжение в теле и разгрузить мыслительные процессы

Как отвлечься от компьютера?

- пройтись по дому
- перекусить фруктами или овощами – это всегда полезно!
- сделать гимнастику для спины, шеи и глаз
- полежать без телефона или погладить кота



Как соцсети влияют на нас?

«Синдром фантомного звонка»

Навязчивое желание перепроверять соцсети.

Такое поведение мешает сфокусироваться на деле, вводит в подвешенное состояние и вызывает дополнительный стресс.

Клиповое мышление

Наш мозг не любит учиться. Он быстро привыкает воспринимать мир через «клипы» – короткие фрагменты.

Просмотр быстрой информации уменьшает усидчивость и создает иллюзию выполненных дел. Замечали, как легко листать ленту в телефоне, чем читать книгу?

Развитие тревожного состояния

В соцсетях формируется инфополе, которое может влиять на твоё настроение. Негативный контент и токсичные комментарии, фотографии из жизни «идеальных» людей повышают тревожность и искажают картину реального мира.

Чтобы мозг отдыхал от потока информации, нужно соблюдать цифровую гигиену и проводить «день без гаджетов»

Придумай список интересных дел для реальной жизни и зови близких провести время вместе!

