

```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за видеокурс?

Авторский видеокурс от Ильи Новичихина. Этот курс позволит вам оптимизировать свою работу за компьютером, так что бы сохранить свое здоровье, даст вам четкое понимание того, что и каким образом нужно избегать при работе за компьютером, а что необходимо обязательно соблюдать, даст конкретные методики и пошаговые указания к действию. Оптимизируя свою работу, вы сразу же почувствуете, как ваше самочувствие начнет неумолимо улучшаться.

Что вошло в видеокурс?

Вводный раздел.

- Вступление!
- Компьютер в современном мире.
- Основные факторы риска, которым подвергается человек, проводящий время за компьютером.

Опасность для здоровья, исходящая от ПК.

- Опасность электромагнитного излучения (ЭМИ) от компьютера.
- Сравним виды мониторов по характеристикам и безопасности для человека.
- Влияние на здоровье человека шума от ПК.
- Параметры микроклимата на рабочем месте.
- "Травмы повторяющихся нагрузок" и их опасность.
- Проблемы, связанные с нагрузкой на позвоночник человека, работающего за компьютером.
- Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека.
- О вопросе возникновения ожирения.
- Роль нервной системы пользователя ПК и нагрузку, которой она подвергается.
- Психологическая угроза для здоровья пользователя ПК.
- Все подробности влияние компьютера на зрение.

Профилактика заболеваний.

- Тонкости и нюансы, касающиеся освещенности рабочего места.
- Создание оптимального микроклимата в помещении на рабочем месте.
- Методы защиты от шума на рабочем месте.
- Способы снижения уровней ЭМИ от компьютера.
- Организация правильного режима труда пользователя.
- Выбираем место для расположения ПК в помещении.
- Вопросы эргономики рабочего места.

- Методы сохранения зрения.
- Зрительная гимнастика.
- Дополнительные способы сохранения своего зрения.
- Профилактика синдрома запястного канала.
- Борьба с гиподинамией и её последствиями.
- Описание специальных гимнастических упражнений.
- Уникальная восточная оздоровительная гимнастика.
- Помощь человеку при наличии психической зависимости от компьютера.
- Методы профилактики стресса.

Бонусный раздел.

- Залог хорошего здоровья. Питание.
- Залог хорошего здоровья. Витамины.
- Залог хорошего здоровья. Биоритмы.
- Залог хорошего здоровья. Память.
- Компьютер и беременность.
- Простой Алгоритм действий для Отличного самочувствия на каждый день.

Дополнительную информацию смотрите на сайте курса: [Узнать подробности \(перейти на страницу видеокурса\)](#)

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })
```