

Правила безопасности при работе с компьютером

В наш век компьютер стал другом каждого человека. В школах и в детских садах ребята занимаются в компьютерных классах. Сегодня компьютерная техника необходима для работы на производстве, в офисах и на транспорте. Но очень часто каждый из вас сидит дома за этой увлекательной вещью и смотрит мультфильмы, играет в игры, а иногда просто выходит в интернет. Хочу вас предостеречь, что общение с компьютером порой оказывает неблагоприятное воздействие на ваше здоровье.

При занятиях с компьютером важно помнить об опасностях, которые вас подстерегают:

- если вы близко сидите у компьютера, то идет сильная нагрузка на глаза от монитора и может ухудшиться зрение;
- если вы долго сидите у компьютера, то возникает нагрузка на позвоночник;
- повышенный уровень шума при работе компьютера и принтера создает нагрузку на мозг;
- электромагнитное излучение от монитора может также привести к заболеваниям;
- пыль, возникающая при работе с компьютером, приводит к снижению иммунитета;
- компьютер работает под высоким напряжением, а при неисправной проводке может возникнуть возгорание монитора и поражение пользователя электротоком;
- а если вы играете длительное время в игры, то страдает ваше эмоциональное состояние.

Учитывая эти опасности, следует знать правила работы с компьютером:

- Правильно установите компьютер: задняя часть монитора не должна быть направлена на людей и место их отдыха; диваны и кровати должны находиться на расстоянии не менее 2,5 - 3 метров от компьютера; на экране должен быть защитный фильтр.
- Компьютер необходимо подключить через заземленную розетку и пилот.
- Обязательно в помещении должен быть включен свет и должна гореть настольная лампа.

- При работе с компьютером надо соблюдать правильную осанку.
- Расстояние от глаз монитора должно быть не менее полметра.
- Не стоит общаться с компьютером людям с аллергией и сердечными заболеваниями.
- Дети могут работать с компьютером не более 1 часа в день, делая перерывы каждые 10 минут. Усаживаться за просмотр телепередач после компьютерных занятий в течение 2- 3 часов не рекомендуется, лучше отправьтесь на прогулку.
- Помощником при работе с компьютером станут физические упражнения.
- Компьютер никогда не заменит прогулок на воздухе, занятий спортом и игр со сверстниками.

Помните это! Пусть всегда компьютер останется для вас другом!