**Правила безопасности при работе с компьютером**

Сегодня компьютер стал другом каждого человека. Компьютерная техника стала незаменимой для работы на производстве, в офисах, на транспорте.  Неоспорим и тот факт, что многие большую часть своего свободного времени проводят за экранами компьютеров и ноутбуков. Но нельзя забывать, что общение с этим достаточно полезным изобретением порой оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье человека.

**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.

• после работы с компьютером необходимо включать ионизаторы воздуха.

• компьютер никогда не заменит прогулок на воздухе, занятий спортом и игр со сверстниками.