

МБОУ «Чиркейская гимназия
им.Саида Афанди аль-Чиркави»

Основные правила безопасной работы на компьютере



Выполнила педагог - библиотекарь:
Омарова С.А.

Буйнакский район
с.Чиркей – 2024г.

Сам по себе компьютер не опаснее любого бытового прибора, однако, неправильная организация работы за компьютером, плохо оборудованное рабочее место и несоблюдение техники безопасности могут принести значительный вред. К сожалению, сами взрослые далеко не всегда соблюдают правила, то и дело, нарушая технику безопасности или гигиенические нормы работы за компьютером. Поэтому начнем, пожалуй, с напоминания этих правил.

- в помещении, в котором установлен компьютер, влажная уборка должна проводиться ежедневно. Также несколько раз в день помещение необходимо проветривать;
- оседающая на мониторе пыль снижает качество изображения, а это оказывает дополнительную нагрузку на зрение. Регулярно протирайте монитор салфеткой из микрофибры и обрабатывайте специальным антистатиком;
- клавиатуру и мышь также необходимо ежедневно протирать салфеткой из микрофибры, смоченной в специальном чистящем средстве. В противном случае создается благоприятная среда для размножения бактерий;
- системный блок необходимо регулярно очищать от скопившейся пыли и снаружи и внутри;

- чистку компьютера и его комплектующих можно проводить только после полного отключения питания;
- следите за состоянием силовых кабелей вашего компьютера;
- никогда не оставляйте системный блок открытым;
- не оставляйте включенный компьютер без присмотра, и уж тем более, не оставляйте его включенным на всю ночь;
- во время работы за компьютером следите за осанкой;
- не работайте непрерывно долгое время, во время перерывов необходимо сделать небольшую разминку и гимнастику для глаз;
- нельзя прикасаться к клавиатуре, мыши и любым частям компьютера влажными руками;
- и, само собой разумеется, никогда не принимайте пищу перед монитором компьютера.

Обратите внимание: эти правила, в первую очередь, должны соблюдать вы. Невозможно научить ребенка соблюдать технику безопасности и следовать гигиеническим нормам, когда вы сами этого не делаете. Рабочее место, оборудованное по всем правилам, значительно уменьшит вредное влияние компьютера на ребенка, снизив нагрузку на позвоночник и зрение. Именно поэтому родители должны уделить максимум внимания выбору компьютерной мебели и места

в комнате, отведенного для работы и игры на компьютере.

Оборудование рабочего места

Рабочий стол следует поставить в углу комнаты таким образом, чтобы естественный свет от окна падал на него сбоку. При этом важно установить монитор так, чтобы свет не отражался от его поверхности, создавая блики. Если блики появляются в результате падения солнечных лучей, во время работы на компьютере следует плотно зашторить окна в комнате. Если блики появляются из-за искусственного освещения, а попытки передвинуть монитор не дают результата, придется приобрести специальную антибликовую пленку для монитора.

Стул лучше подобрать специальный компьютерный с регулируемой высотой сиденья и откидывающейся спинкой. Если вы используете обычный стул с прямой спинкой, то на уровне физиологического изгиба позвоночника (чуть выше поясницы) к спинке стула необходимо прикрепить мягкий валик — это позволит ребенку поддерживать правильную осанку и снизит нагрузку на позвоночник.

Верхний край монитора должен находиться на уровне глаз ребенка, так чтобы направление взгляда юного пользователя было сверху вниз. Важно, чтобы расстояние от экрана монитора до глаз ребенка было не меньше 60 сантиметров.

Обратите внимание: правила оборудования рабочего места для детей и взрослых одинаковые, однако это не значит, что можно приобрести «взрослый» комплект офисной мебели. Мебель необходимо выбирать исходя из роста ребенка — даже самая качественная и эргономичная мебель, не соответствующая росту юного пользователя принесет больше вреда, чем пользы.

- Выбирайте правильную позу. А именно: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора на уровне глаз или чуть ниже.
- Соблюдайте расстояние от глаз до монитора – 55-60 см (расстояние вытянутой руки). Нижняя часть монитора должна быть наклонена под небольшим углом к работающему (то есть, расположена чуть ближе).
- Выбирайте для работы за компьютером удобное кресло. Желательно, чтобы это было эргономическое (ортопедическое) кресло с подлокотником и подголовником.
- Высота сиденья кресла (стула) должна быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.
- Каждый час делайте перерывы на 15-20 минут. Перерыв, в котором Вы просто блуждаете по Интернету или играете за компьютером, не считается.

- Следите за дыханием: оно должно быть ровным, без задержек.
- Выполняйте как можно чаще упражнения для глаз.

Все эти правила являются основными – они должны быть известны каждому, кто работает за компьютером. Много другой интересной и полезной информации о правильной работе за компьютером могут дать врачи.

Упражнения для глаз

Следующие упражнения помогут Вам снять зрительное напряжение при работе за компьютером. Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно. Во время выполнения следует отвернуться от монитора или вовсе выйти из помещения, где находится компьютер.

1. Стоя лицом к окну, найдите глазами максимально отдаленный объект в пределах видимости. На глубоком вдохе переведите взгляд на кончик носа. На выдохе опять найдите взглядом самый далекий объект в окне, потом вдохните и посмотрите вверх. Опять выдох – и взгляд в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.
2. Закройте веки и расслабьте глаза. В таком положении делайте вращательные движения глазами сначала по часовой стрелке, потом против неё. Сделайте по 5 вращений вправо и влево.
3. Открытыми глазами медленно «нарисуйте» в воздухе восьмерку: по диагонали, по горизонтали,

по вертикали. 5-7 восьмерок в каждом направлении будет достаточно, чтобы Ваши глазки отдохнули.

Сколько времени ребенок может проводить за компьютером?

Хотя количество времени, которое ребенок может проводить за компьютером без риска для здоровья, индивидуально, усредненные нормы все же существуют. Эти нормы напрямую зависят от возраста юного пользователя:

- младше 5 лет — не более 10 минут;
- 5- 7 лет — 15–20 минут;
- 7–11 лет — 20–30 минут;
- 12–14 лет — 30–45 минут;
- 15–16 лет — 1–2 часа.

Если ребенок играет на компьютере более 30 минут необходимо сделать 10–15 минутный перерыв, во время которого хорошо сделать разминку и гимнастику для глаз. Кстати — врачи рекомендуют делать такой перерыв и взрослым.

Обратите внимание: вышеприведенные нормы рассчитаны для здоровых детей. Если ребенок чувствует себя плохо или ослаблен после болезни, сидеть за компьютером ему следует в 2 раза меньше.

Родительский контроль: как договориться без конфликтов

Вопрос о том, сколько времени ребенку можно проводить за компьютером, часто становится причиной

конфликта между родителями и детьми: дети увлечены игрой и не желают слушаться старших и вовремя выключать компьютер. Избежать ссор по этому поводу можно двумя способами:

- изначально приучить ребенка к графику использования компьютера и никогда не нарушать установленные правила;
- установить на компьютер специальные программы, не позволяющие ребенку самостоятельно запускать те или иные игры или автоматически завершающие работу компьютера по истечению определенного времени.

Первый способ требует от родителей железной силы воли и строгой дисциплины в семье. К тому же он не работает, если сами родители проводят за компьютером подавляющую часть своего свободного времени.

Второй способ значительно проще, он позволяет «делегировать» часть контролирующих функций на программное обеспечение. Однако и здесь существуют свои подводные камни: качественные программы родительского контроля, включая таймеры работы и фильтры содержимого сайтов, стоят не дешево. К тому же, всегда есть риск, что юный «хакер» найдет способ обойти или взломать программу.

Соответственно, наибольший эффект даст одновременное использование обоих методов, а также

личный пример родителей. Не лишним будет разработать план совместного досуга, в идеале — активного отдыха. Это могут быть пешие или вело прогулки, катание на роликах или лошадях, танцы или спортивная стрельба из лука.

Запомните: когда ребенок живет насыщенной жизнью, его досуг разнообразен и интересен, а общение с родителями не ограничивается дежурными фразами о том, сделал ли он уроки и вымыл ли руки, у него не возникает желания сутки напролет сидеть перед монитором.

Используемая литература:

1. <https://www.gnomik.ru/articles/art-pravila-raboty-za-kompyuterom-dlya-detey/>
2. http://www.neumeka.ru/pravila_raboty_za_kompyuterom.html