**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ**

 Безнадзорная работа с компьютером, планшетом, смартфоном ведет к негативным последствиям! Это ущерб здоровью вашего ребенка:

* бомба замедленного действия – чрезмерная нагрузка на психику пользователя. Необходимость постоянно концентрировать свое внимание на многочисленных деталях и смене картинок на мониторе, становятся причиной переутомления, что приведет к психическим расстройствам вашего ребенка;
* нагрузка на зрение, которое становится причиной его необратимого ухудшения, покраснений и синдрома «сухого глаза»;
* неправильная поза при работе за компьютером, вызывает многочисленные заболевания суставов, грудной клетки и регулярные боли различного характера, а в итоге - к сколиозу;

Помните, максимально допустимое время работы – 20 минут!

Опасность ПК, как электроприбора, заключается в возникновении сбоев в электрическом питании и воспламенении всей системы.

 **Общие правила безопасности**

Техника безопасности при работе с компьютером предусматривает наличие общедоступной инструкции, в которой указаны обязательные требования к обустройству рабочего места и процессу использования техники. Эти правила едины для всех пользователей.

 **Основные правила организации пространства вокруг рабочего места:**

* при длительном и интенсивном использовании, на поверхности модулей ПК (системный блок, монитор, мышка и т.д.) возникают небольшие разряды тока. Эти частицы активизируются во время прикосновений к ним и приводят к выходу техники из строя. Нужно регулярно использовать увлажнители воздуха, антистатики;
* вокруг стола не должно быть свисающих проводов, пользователь не должен контактировать с ними;
* важна целостность корпуса розетки и штепсельной вилки;
* помещение должно хорошо вентилироваться и охлаждаться в жаркую пору года. Важен своевременный отвод избыточного тепла от техники.
* Свет должен исходить от искусственных и естественных источников. Лампы не отсвечиваются от экрана, а избыток солнечных лучей необходимо сдерживать тканевыми шторами. Нежелательно освещать помещение исключительно с помощью потолочного верхнего света.
* Для исключения всевозможных рисков, нужно ответственно относиться ко всем этапам использования компьютера. Родитель может и должен контролировать весь цикл взаимодействия с техникой. Процесс соблюдения всех этих несложных правил должен быть непрерывным и комплексным.

 