**Правила техники безопасности при работе на персональном компьютере. Санитарно-гигиенические нормы.**

Основные цели:

1. Иметь представление о работе на персональном компьютере.
2. Знать основные требования, предъявляемые к рабочему месту.
3. Постоянно соблюдать технику безопасности при работе на персональном компьютере.

Персональный компьютер – электроприбор. От прочих электроприборов он отличается тем, что для него предусмотрена возможность длительной эксплуатации без отключения от электрической сети. Поэтому следует уделить особое внимание качеству организации электропитания.

* Недопустимо использование некачественных и изношенных компонентов в системе электроснабжения: розеток, удлинителя, переходников, тройников.
* Все кабели и провода должны располагаться с задней стороны компьютера. Их размещение в рабочей зоне недопустимо.
* Запрещается производить какие-либо операции, связанные с подключением, отключением или перемещением компонентов компьютера без предварительного отключения питания.
* Компьютер не следует устанавливать вблизи электронагревательных приборов и систем отопления.
* Недопустимо размещать на системном блоке, мониторе, дополнительном оборудовании посторонние предметы: книги, листы бумаги, салфетки.
* Запрещается внедрять посторонние предметы в эксплуатационные или вентиляционные отверстия компьютера.

Длительная работа с компьютером может приводить к расстройствам состояния здоровья. Кратковременная работа с компьютером, установленным с грубыми нарушениями гигиенических норм и правил, приводит к утомлению. Вредное воздействие компьютерной системы на организм человека является комплексным. Монитор оказывает вредное влияние на зрение, оборудование рабочего места влияет на опорно-двигательную систему.

В требования к рабочему месту входят требования к рабочему столу, посадочному месту, подставкам для рук и ног.

* Монитор должен быть установлен прямо перед пользователем и не требовать поворота головы или корпуса тела.
* Рабочий стол и посадочное место должны иметь такую высоту, чтобы уровень глаз пользователя находился чуть выше центра монитора. На экран монитора следует смотреть сверху вниз, а не наоборот. Даже кратковременная работа с монитором, установленным слишком высоко, приводит к утомлению шейных отделов позвоночников.
* Если при правильной установке монитора выясняется, что ноги пользователя не могут спокойно покоиться на полу, то следует установить подставку для ног, желательно наклонную.
* Клавиатура должна быть расположена на такой высоте, чтобы пальцы рук располагались на ней свободно, без напряжения, а угол между плечом и предплечьем составлял 1000 - 1100. при длительной работе с клавиатурой возможно утомление сухожилий кистевого сустава. Во избежание чрезмерных нагрузок на кисть желательно иметь рабочее кресло с подлокотниками.
* При работе с мышью рука не должна находиться на весу. Локоть руки или хотя бы запястье должны иметь твердую опору.

Однако экран монитора не единственный источник вредных электромагнитных излучений. Не менее вредны и задние и боковые стенки монитора. Поэтому его следует располагать так, чтобы задняя стенка была обращена не к людям, а к стене помещения.

В организации занятий важную роль играет продолжительность, от которой зависят психофизические нагрузки. Для школьников старших классов продолжительность сеанса работы на компьютере не должна превышать 30 минут, для школьников младших классов – 20 минут.

К занятиям в компьютерном классе допускаются школьники, которые внимательно изучили правила поведения в кабинете:

* Не входить в кабинет в верхней одежде, головных уборах, грязной обуви и с громоздкими предметами.
* Передвигаться в кабинете спокойно, не торопясь.
* Разрешается работать только на том компьютере, который подготовлен учителем.
* Не разговаривать громко, не шуметь, не отвлекать других.
* Включать и выключать компьютер только с разрешения учителя.
* Нельзя касаться экрана монитора, тыльной его стороны.
* Запрещается работать грязными, влажными руками.
* Работать за компьютером разрешается только определенное время.

В связи с нехваткой оборудования на уроках не разрешается сидеть перед компьютером более чем одному человеку. Это недопустимо с гигиенической точки зрения, так учащиеся располагаются с боковой стороны, что плохо влияет на зрение и опорно-двигательную систему.