***Безпека життєдіяльності при роботі з комп’ютером***

При напруженій роботі за комп'ютером щогодини необхідно робити перерву на 15 хвилин через кожну годину і треба займатися іншою справою. Декілька разів на годину бажано виконувати серію легких вправ для розслаблення.

*Під час роботи на комп'ютері необхідно:*  
- суворо дотримуватись положень інструкції з експлуатації апаратури;  
- уважно слідкувати за справністю основних блоків і пристроїв;  
- працювати на клавіатурі чистими сухими руками, не натискувати на ті чи інші клавіші без потреби або навмання;  
- під час перерви в роботі вимикати комп'ютер лише в тому разі, коли  
обробка поточної інформації завершена і вміст оперативної пам'яті занесена на  
магнітні диски (в противному випадку неминуча втрата інформації). Більше рухайтеся - пройдіться, зробіть глибокий вдих. Навіть така нехитра гімнастика активує відбудовні процеси, сприяє звільненню організму від шлаків. І пам'ятайте, що, наприклад, дитині 10-12 років не рекомендується проводити за комп'ютером безупинно більш 15 хв, а в день більш 1,5 годин.  
- приймайте щодня достатню кількість вітаміну С (він знижує наслідки радіації). Частіше включайте в раціон сир і інші молочні продукти (амінокислоти зв'язують виникаючі вільні радикали, це особливо відноситься до проживаючого в екологічно несприятливих умовах).

Для створення сприятливого мікроклімату приміщення повинне добре опалюватися і вентилюватися, рекомендується регулярно його провітрювати, що забезпечить поліпшення якісного складу повітря. Протягом дня змінюйте положення стільця і позу, це зменшить фізичну утому м'язів. Екран монітора повинний знаходитися від очей користувача на оптимальній відстані 600-700 мм, але не ближче 500 мм з урахуванням розмірів алфавітно-цифрових знаків і символів.

*Для зниження робочого дискомфорту досить дотримувати наступних правил:*  
- при печатці руки повинні бути зігнуті в ліктях приблизно під прямим  
кутом, а плечі — розслаблені. Кисті рук тримаєте в природному, прямому  
положенні, щоб друкувати було зручніше;  
- якщо для правильного положення кистей рук потрібно високо підняти, сидіння стільця, використовуйте опору на ноги. Спирайтеся на спинку стільця;  
пальці повинні бути злегка зігнуті;  
- не додавайте великих зусиль при натисканні клавіш і пристроїв, що  
вказують;  
- миша інші візуальні пристрої введення повинні розташовуватися рядом із клавіатурою, щоб не приходилося за ними тягтися; використовуйте сполучення клавіш;

-давайте рукам і кистям відпочити, поклавши їх на спеціальну підставку, а не на гострий край столу. При відсутності підставки зрушуйте клавіатуру вперед, щоб руки не спиралися об край столу.

Довідайтеся як найбільше про програми, з якими ви працюєте, щоб максимально ефективно користатися клавіатурою.