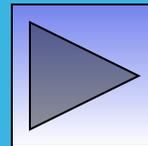
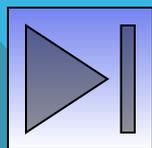
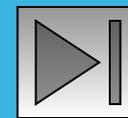
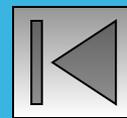
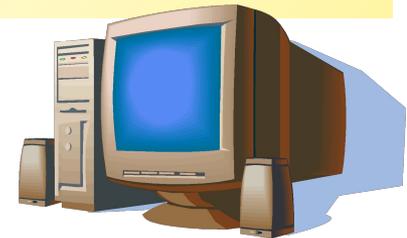


# ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

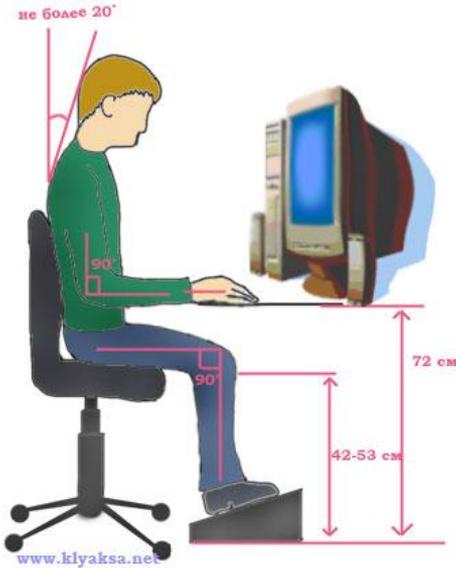


# **ПРАВИЛО 1**

**Устанавливайте компьютер так, чтобы на экран не падал прямой свет. Иначе экран будет отсвечивать. Кстати говоря, прямой свет вреден не только вам, но и вашему монитору. Оптимальное положение при работе - боком к окну, желательно левым.**

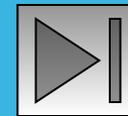


## ПРАВИЛО 2

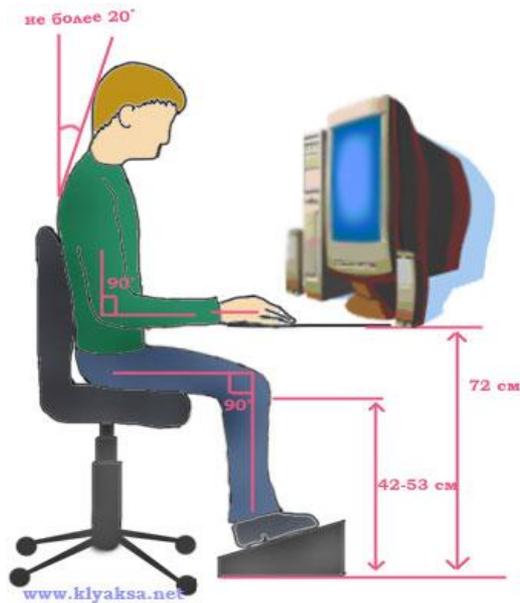


**Располагайте компьютер на специальных компьютерных столиках.**

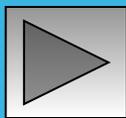
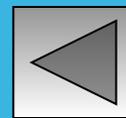
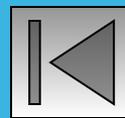
**Пользуйтесь высоким вращающимся стулом с удобной спинкой.**



## ПРАВИЛО 3

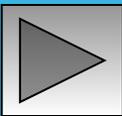
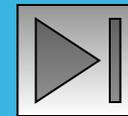


Располагайтесь перед компьютером так, как вам удобно. Ноги при этом должны быть согнуты под прямым углом.



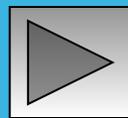
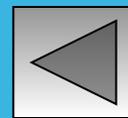
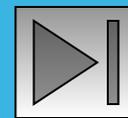
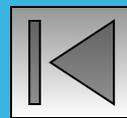
## **ПРАВИЛО 4**

**Монитор, клавиатура и корпус компьютера должны находиться прямо перед вами. При диагональном расположении монитора вам придётся непрерывно поворачиваться на стуле. От этого неизбежно пострадает осанка.**



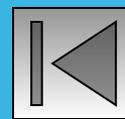
## **ПРАВИЛО 5**

**Некоторые в качестве монитора используют обычный телевизионный экран. Делать этого не следует. Излучение от экрана телевизора в девяносто раз выше, чем от экрана компьютера.**



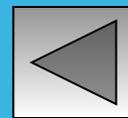
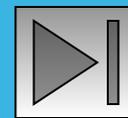
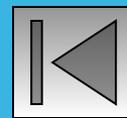
## ПРАВИЛО 6

**Включенный монитор образует электромагнитное поле. Навесные защитные экраны, используемые в старых моделях, часто неэффективны. Новые модели компьютеров производятся со встроенными защитными экранами. Они несколько дороже, но экономить на этом не стоит.**



## ПРАВИЛО 7

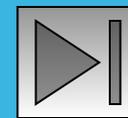
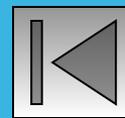
Монитор должен работать с частотой не менее **75** Гц. Слабо мерцающий монитор значительно снижает нагрузки на зрение. Минимум необходимого разрешения (**800x600**) имеют мониторы типа **SVGA**. Опускаться ниже этого предела - опасно.



## **ПРАВИЛО 8**

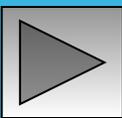
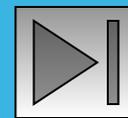
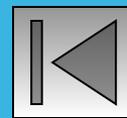


**Новые мониторы дают крупное и отчетливое изображение. При постоянной работе на таком мониторе глаза устают значительно меньше.**



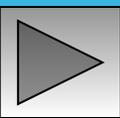
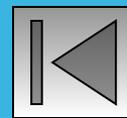
## **ПРАВИЛО 9**

**Шрифт на экране должен быть темным, а фон светлым. Зеленые и оранжевые цвета «плывут» и редко дают отчетливое изображение.**

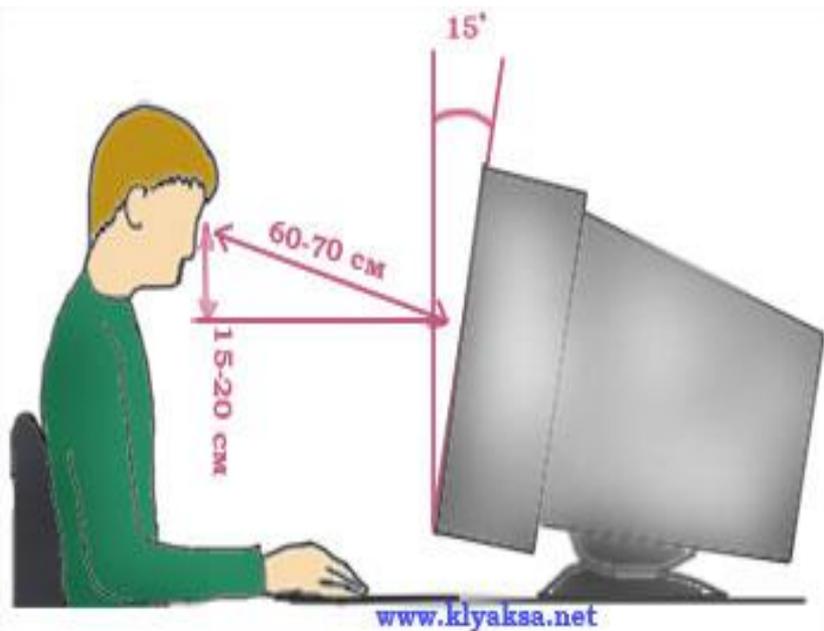


## **ПРАВИЛО 10**

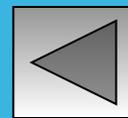
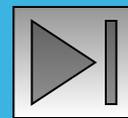
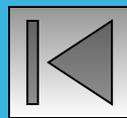
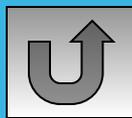
**Мелкий шрифт вреден для глаз.  
Задайте масштаб изображения **120 - 150%**. Масштабирование никак не повлияет на реальные параметры вашего текста.**



## ПРАВИЛО 11



Монитор должен находиться от вас на расстоянии **60 - 70** см на **20** градусов ниже уровня глаз.

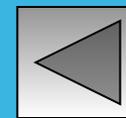
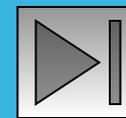
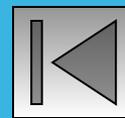


## **ПРАВИЛО 12**



**Через каждые 15 - 20 минут работы за компьютером следует делать перерыв. Во время этих перерывов не стоит читать или смотреть телевизор. Общая продолжительность работы не должна превышать в день**

- а) 20 – 30 мин (дети до 10 лет)**
- б) 1-2 час (10 – 18 лет)**
- в) 4 час (> 18 лет).**



**Итак,**

**чтобы компьютер не превратился во врага,**



**Отдыхайте!  
Расслабляйтесь!  
Двигайтесь!**

Правила серьёзные и не очень >>>

Ресурсы



# "Вредные советы"

**Если вдруг твоя машина  
Не работает, как надо,  
Ты по материнской плате  
Сильно стукни кулаком.  
Не поможет - бей кувалдой,  
Дай ногой по монитору...  
И кричи, глотая слезы,  
"Она первой начала!"**



Далее



# "Вредные советы"

**Если ваш компьютер виснет,  
И CD-шник не читает ни CD, ни DVD,  
То, наверное, сломалось что-то  
В коврике для мышки...**

**Разобрать его вам надо  
И быстрее починить.**



Далее



# "Вредные советы"

**Ну а если вы достали  
Супер-классную программу,  
Ту, которая ненужной стала  
Почему-то другу,  
От которой на десктопе  
Вдруг пропали все значки?  
Смело выходите в сетку  
И по почте посылайте  
Другу самый страшный вирус!  
И тогда посмотришь, как  
Друг в ремонт свой комп несёт!**

Далее



# "Вредные советы"



**Ну, а если вас убил вдруг  
Босс крутой в игре прикольной,  
Разозлитесь - и кидайте  
В монитор вы топором!  
И, конечно же, разбейте  
Мышку с клавиатурой,  
Вы поверьте – станет легче,  
Веселее на душе!**

