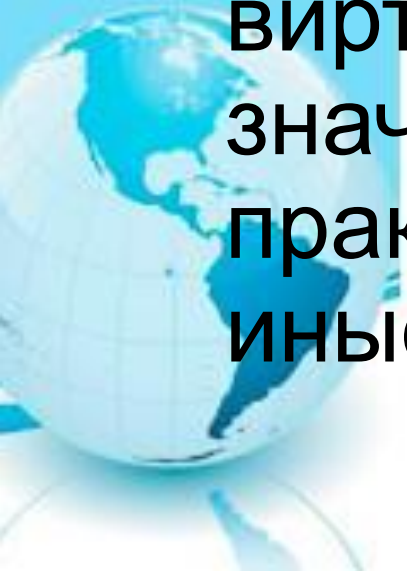


# Основы безопасности жизнедеятельности в сети Интернет.

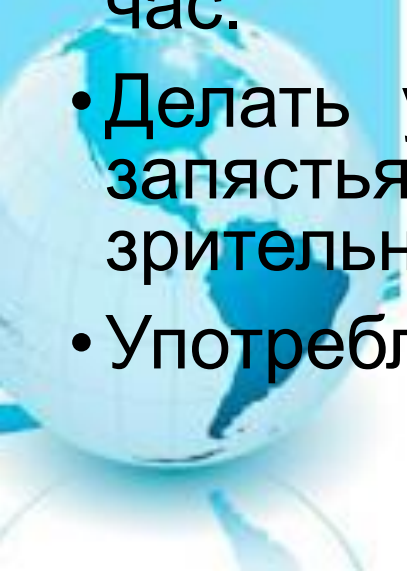


Интернет – необычная сфера общения. Это первая в истории цивилизации среда общения, порядок в которой поддерживается самими пользователями. Для этого ими выработаны определённые правила поведения в сети – виртуальный этикет, которые в значительной мере определяются практикой. Эти правила несколько иные, нежели в реальном мире.



# Общие здоров

- Расстояние до монитора должно быть не менее 60 – 70 см.
- Смотреть на монитор необходимо сверху вниз.
- Регулярно делать перерывы, не реже 1 раза в час.
- Делать упражнения для снятия напряжения с запястья и плечевого пояса, для снятия зрительного напряжения.
- Употреблять с пищей витамины: В2, А, С.



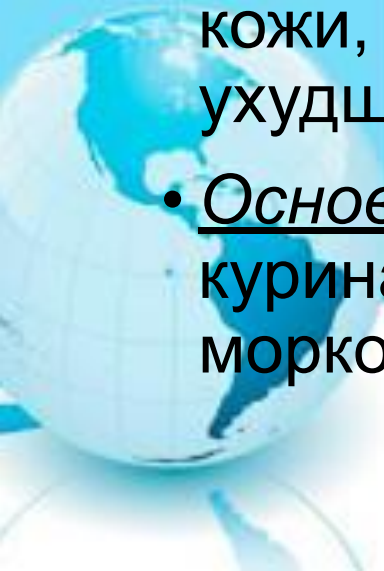
# Витамин В2 (рибофлавин).

- Значение витамина: необходим для образования эритроцитов, антител, для регуляции роста и репродуктивных функций в организме, для здоровой кожи, ногтей, роста волос и в целом для здоровья всего организма.
- Признаки нехватки витамина: трещинки в уголках рта, шелушение кожи вокруг губ и за ушами, светобоязнь и слезоточивость с чувством жжения в глазах, ослабление адаптации зрения к темноте.
- Основным источником рибофлавина являются молочные продукты, хлеб и мясо.



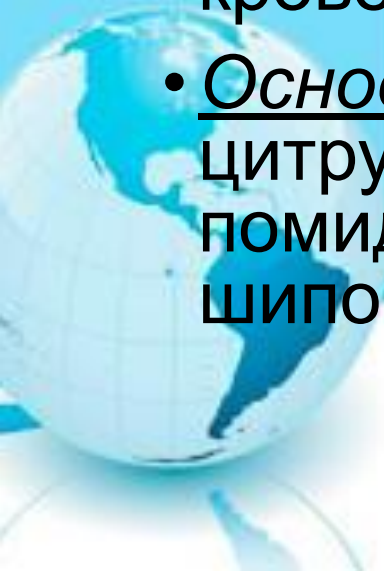
# Витамин А (ретинол).

- Значение витамина: обеспечивает здоровье кожи и волос, возможность видеть в сумерки и ночью, быструю адаптацию зрения к темноте, регулирует работу желез внутренней секреции.
- Признаки нехватки витамина: слизистые покровы становятся более проницаемые для возбудителей болезней, бледность и сухость кожи, ломкость ногтей, выпадение волос, ухудшение зрения в темноте.
- Основным источником витамина А являются: куриная и свиная печень, печеночный паштет, морковь, петрушка, сливочное масло.



# Витамин С (аскорбиновая кислота)

- Значение витамина: обеспечивает заживление ран, ожогов и кровоточащих дёсен, способствует снижению уровня холестерина в крови, предохраняет от многих вирусных и бактериальных инфекций, важен для роста и восстановления клеток тканей, кровеносных сосудов, костей, зубов.
- Основным источником витамина являются: цитрусовые, ягоды, зелёные овощи, помидоры, цветная капуста, картофель, шиповник.



# Тест: Гигиена и охрана труда при работе за компьютером.

1. Каково минимальное расстояние от глаз до экрана монитора?
2. Как надо смотреть на монитор?
3. Как часто надо делать перерывы в работе при интенсивной работе за компьютером?
4. Какова минимальная продолжительность перерывов?
5. Что необходимо делать в перерывах при работе за компьютером?
6. Какие витамины необходимо употреблять с пищей во время интенсивной работы за компьютером?

