ОАОУ СПО

«Астраханский социально-педагогический колледж»

Сообщение по дисциплине:

Информатика

на тему: «Чем опасен ПК и как себя вести в опасных ситуациях».

Шифр 17 10з/ш

 Студентки ОЗО 3 курса 10з|ш группы

 Никулиной Ирины Сергеевны

 Проверила преподаватель:

 Коржова Александра Павловна

**Чем опасен ПК и как себя вести в опасных ситуациях?**

Одну из наибольших опасностей представляет электрический ток. Во избежание несчастного случая, поражения током, поломки оборудования рекомендуется выполнять следующие правила.

1. Не входить в помещение, где находится вычислительная техника, без разрешения старшего (преподавателя).

2. Не включать без разрешения оборудование.

3. При несчастном случае или поломке оборудования позвать старшего (преподавателя). Знать, где находится пульт выключения оборудования (выключатель, красная кнопка, рубильник).

4. Не трогать провода и разъемы (возможно поражение электрическим током).

5. Не допускать порчи оборудования.

6. Не работать в верхней одежде.

7. Не прыгать, не бегать (не пылить).

8. Не шуметь.

Чем опасен для нас компьютер? Это высокотехнологичное, хорошо продуманное устройство, но вместе с тем очень опасное. Иногда опасность очевидна. А иногда компьютер незаметно воздействует на наше здоровье и психику.

В частности, на зрение. Вот факторы, которые вредят нашим глазам:

• преломление, т. е. искажение изображения. Оно происходит в связи с тем, что лицевое стекло монитора очень толстое — для безопасности (на случай разрушения кинескопа). Дополнительное преломление вносит также защитный экран;

• растр — изображение состоит из точек и строк, от этого напрягаются глаза;

• мелькание — изображение формируется кадрами, как в телевизоре, что тоже является фактором нагрузки на глаза;

• свечение изображения неестественно, и из-за этого происходит дополнительное утомление глаз.

Профилактика: чаще моргать, периодически отвлекаться (смотреть в окно, вдаль...), делать гимнастику для глаз. Периодически протирать монитор. При наборе текста стараться как можно меньше смотреть на монитор.

Также нашему здоровью вредит микроволновое излучение (радиация). В основном радиация воздействует на человека, сидящего около монитора. Профилактика: во время работы на компьютере необходимо соблюдать оптимальное расстояние глаз от экрана монитора - 60—70 см, допустимо — 50 см. Правильно организовать рабочие места (не рекомендуется располагать мониторы встречно или близко друг к другу). Выполнять рекомендации по организации рабочего времени.

Теперь поговорим о воздействие на осанку. Неправильная организация рабочего места может привести к быстрому утомлению, искривлению позвоночника. Профилактика: правильная организация рабочего места и времени, гимнастика.

При работе с мышкой и клавиатурой более всего задействованы указательный и средний пальцы, мышцы запястья и предплечья, что может вызвать болезнь суставов, артрит. Профилактика: правильная организация рабочего места и времени, гимнастика, распределение нагрузки на все пальцы (десятипальцевый, слепой метод печати).

Еще один вредный фактор — ионизированная (наэлектризованная) пыль. Это сильный канцероген. Увы, профессиональной болезнью программистов в 70-е гг. была признана патология легких. Профилактика: дышать носом, не пылить, протирать поверхности монитора от пыли, содержать рабочее место в чистоте, не курить за компьютером (а лучше не курить вообще!), во время перерывов выходить из комнаты, где находятся компьютеры, правильно организовать рабочее место.

А чем опасны для нас с вами компьютерные игры и Интернет? Из потребности разрядиться, расслабиться они иногда постепенно перерастают в психологическую зависимость. Профилактика: организовать рабочее время, мотивированно ограничивать количество игр, развивать чувство самоконтроля.