

Безопасно ползване на интернет

СЪВЕТИ ЗА ЗДРАВЕТО

За да работите на компютър, без да увредите своето здраве, редувай времето си в онлайн и офлайн среда, като спазвайте следните правила:

За да не увредите зрението си:

- ✓ разстоянието между очите и монитора трябва да бъде около половин метър;
- ✓ разстоянието между очите и клавиатурата да бъде около половин метър;
- ✓ върху монитора не трябва да попада пряка слънчева светлина;
- ✓ не работи в стая, където има смесена светлина – слънчева и изкуствена;
- ✓ вредно за очите е, ако зад монитора да има прозорец без щори и завеси;
- ✓ за да отпочиват очите, от време на време отмествайте погледа от монитора и поглеждай през прозореца или към най-далечния край на стаята върху далечен обект;
- ✓ един път в годината проверявай зрението си при очен лекар (офталмолог).

- **При работа с клавиатурата:**

- не прегъвай китката, когато пишеш;
- сгъвай леко пръстите на ръката и отпускай палеца;
- добре е да използваш клавиатура с клавиши, които са под лек наклон.

- **При работа с мишка:**

- мишката трябва да бъде с размера на дланта;
- не движи мишката само с палеца и малкия пръст;
- ползвай подходяща подложка за мишката.

- **Мебелите**

- столът трябва да бъде на колелца, с регулируема височина на седалката и облегалката, която трябва да осигури опора на гръбначния стълб в областта на кръста;
- бюрото трябва да бъде стабилно и устойчиво на вибрации.