

*Компьютердің адам денсаулығына  
кері әсері және одан қорғау  
тәсілдері*



Орындаған: Есентай М

Тексерген: Жалғасбекқызы Г

\* Қазіргі заман талабына сай компьютер қоғамның барлық саласымен қатар білім беру ұйымдарында да қолданысқа кеңінен енгізіліп келеді. Сондықтан, компьютерді қолданатын балалар мен жасөспірімдер саны жыл сайын артып келеді. Компьютерді пайдаланудан туындайтын мәселелердің ең маңыздысы, компьютердің адам денсаулығына келтіретін әсері.



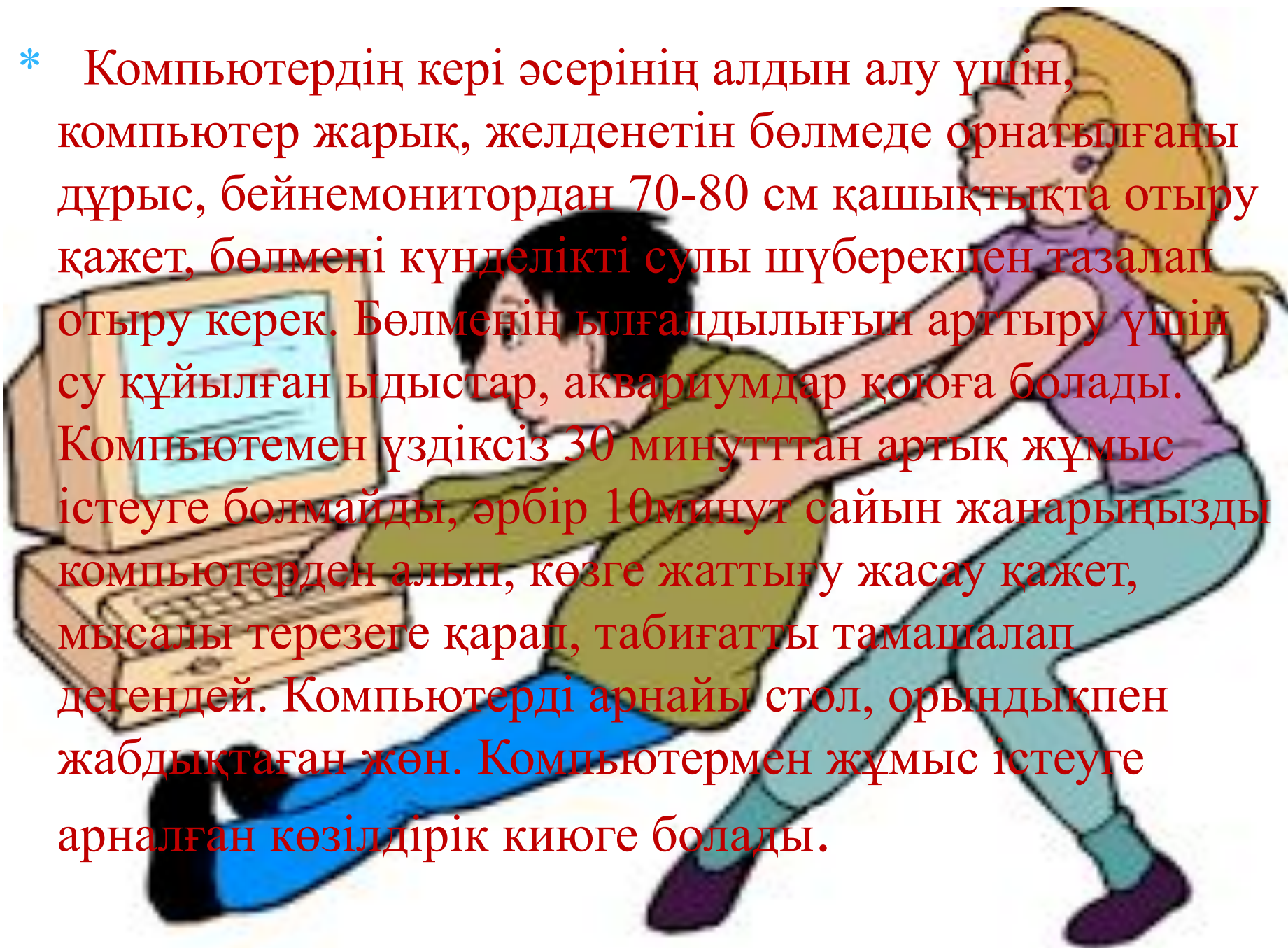
\* *Компьютердің денсаулыққа кері әсері бірнеше факторлардан тұрады, олар электромагнитті, электростатикалық өріс, ауаның иондалуы, оптикалық сәулелену, шу, жұмыс істеу кезіндегі дененің ширығуы.*





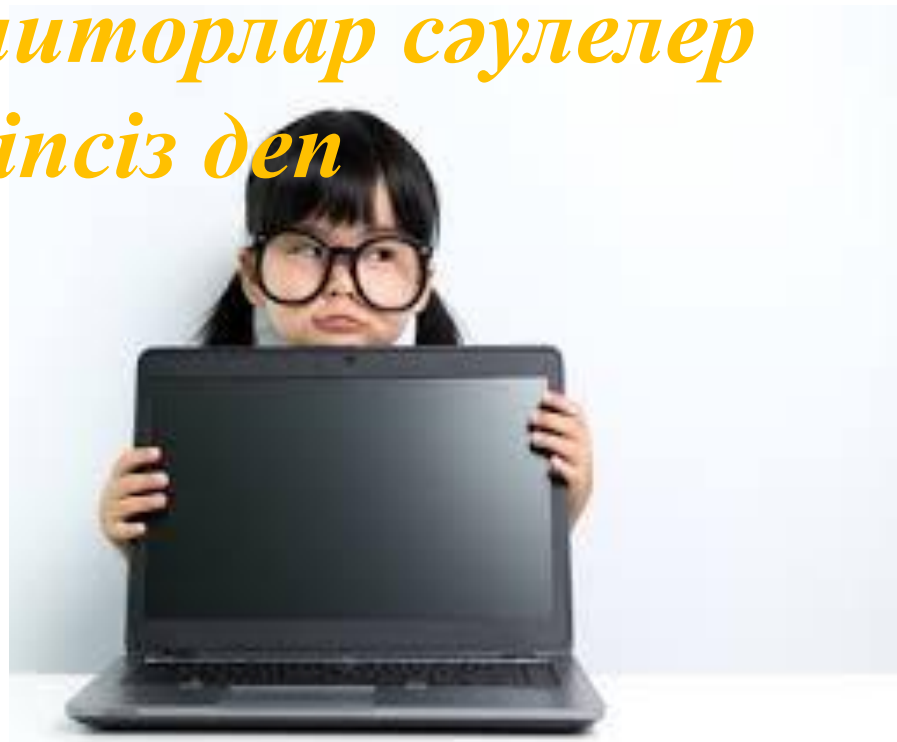
\* *Монитор алдында өткізілген ұзақ уақыт ерте ме, әлде кеш пе денсаулыққа кері әсерін тигізбей қоймайды. Ол нерв жүйесінің бұзылуына, көру мүшесіне, иммунитетке, без және жыныс жүйелеріне әсер етуі мүмкін. Ұзақ тапжылмай отыру, омыртқаға салмақ түсіріп, оның қисаюына әкелуі мүмкін.*

\* Компьютердің кері әсерінің алдын алу үшін, компьютер жарық, желденетін бөлмеде орнатылғаны дұрыс, бейнемонитордан 70-80 см қашықтықта отыру қажет, бөлмені күнделікті сулы шүберекпен тазалап отыру керек. Бөлменің ылғалдылығын арттыру үшін су құйылған ыдыстар, аквариумдар қоюға болады. Компьютемен үздіксіз 30 минуттан артық жұмыс істеуге болмайды, әрбір 10 минут сайын жанарыңызды компьютерден алып, көзге жаттығу жасау қажет, мысалы терезеге қарап, табиғатты тамашалап дегендей. Компьютерді арнайы стол, орындықпен жабдықтаған жөн. Компьютермен жұмыс істеуге арналған көзілдірік киюге болады.

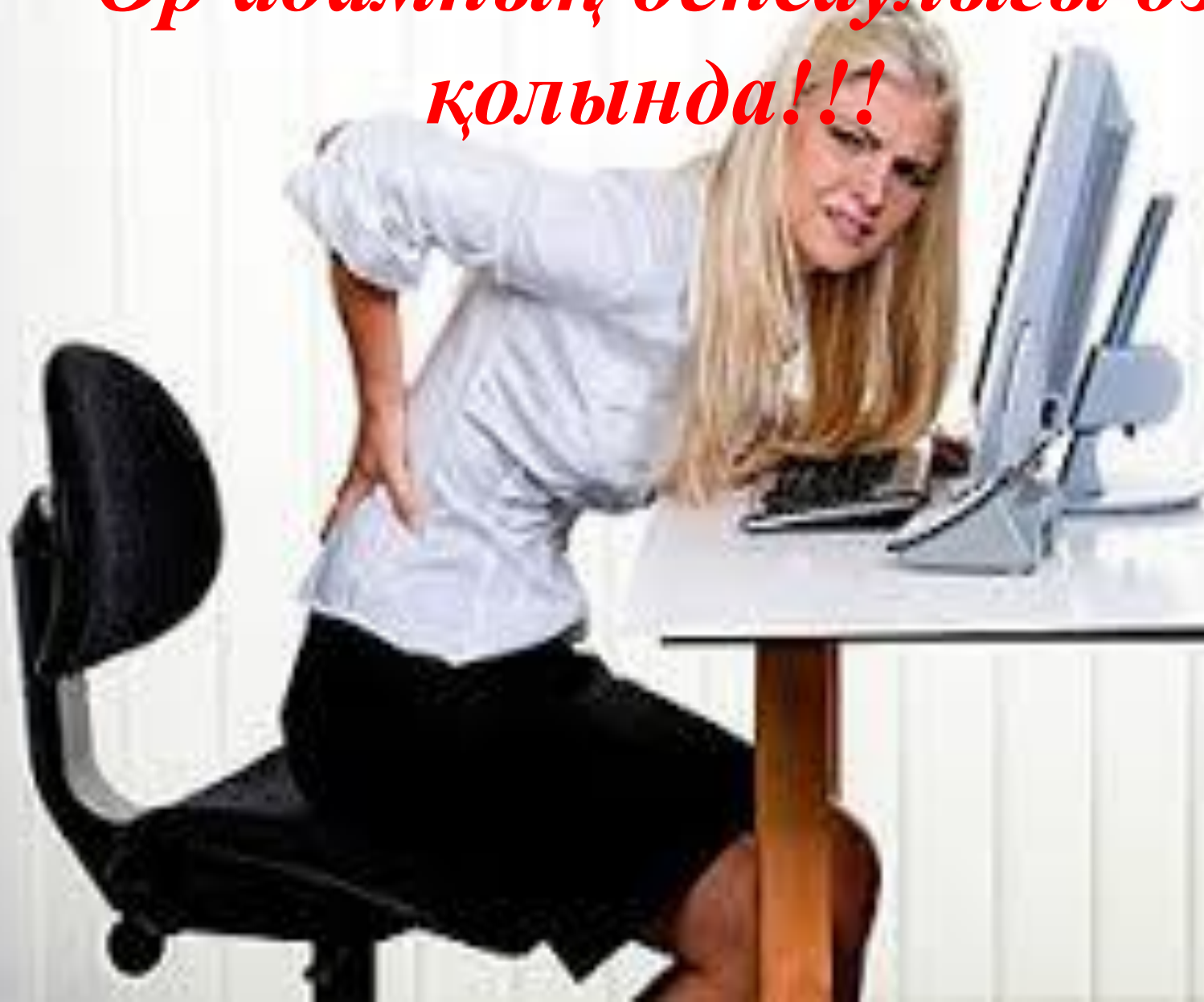




\* *Компьютер сатып аларда сапасын мұқият тексерген жөн, ол үшін электромагниттік қауіпсіздігін растайтын сертификатты сатушыдан талап етіңіз. Бүгінгі таңда заманауи мониторлар сәулелер бөлу бағытында қауіпсіз деп саналады.*



*Әр адамның денсаулығы өз қолында!!!*







***НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА РАХМЕТ!!!***