**Основные правила работы за компьютером для детей**

[Компьютер](http://my-safety.ru/internet-bezopasnost/kak-otuchit-rebenka-ot-kompyutera/) сам по себе не несёт никакой опасности для человека, при соблюдении элементарных правил гигиены и техники безопасности. Вред может нанести либо неправильно оборудованное рабочее место, либо нарушение режима работы с компьютером. Сами взрослые, к сожалению, редко соблюдают все условия для правильной работы. А зачастую даже не озадачиваются этим вопросом, поэтому мы подготовили для вас небольшой список этих условий:

* необходимо ежедневно полностью убирать помещение, в котором расположен ПК, также нужно обязательно несколько раз в день минимум по 10 минут проветривать помещение;
* пыль, осевшая на мониторе, увеличивает нагрузку на [зрение](http://my-safety.ru/internet-bezopasnost/kak-otuchit-rebenka-ot-kompyutera/), поэтому необходимо приобрести специальные влажные салфетки, не оставляющие разводов, и использовать их не реже одного раза в день;
* гигиена клавиатуры и мыши тоже очень серьёзный вопрос. Известно, что на клавиатуре среднестатистического пользователя больше бактерий, чем на крышке унитаза. Поэтому их также необходимо регулярно и тщательно обрабатывать специальным средством и протирать салфеткой;
* необходимо не реже раза в месяц прочищать системный блок от скопившейся внутри пыли при помощи пылесоса, но будьте осторожны, не забывайте перед этим выключить его из розетки;
* внимательно следите, чтобы защитное покрытие силовых кабелей вашего компьютера было в порядке;
* не забывайте всегда закрывать корпус системного блока;
* обязательно выключайте [компьютер](http://my-safety.ru/zdoroviy-obraz-gizni/kak-uberech-zrenie-rebenka-kabinet-oh/) после работы, не оставляйте его работать на всю ночь;
* следите за тем, чтобы спина во время работы за компьютером была ровной, при необходимости поменяйте мебель на более комфортную для вас;
* не забывайте делать небольшие перерывы хотя бы раз в 15 минут, в это время выполните гимнастику для глаз и разомнитесь;
* не прикасайтесь к комплектующим компьютера мокрыми руками и не принимайте пищу в месте, отведённом для компьютера;