



3 Правила за работа с дигитално устройство

За да се осигури удобна и безопасна работа с едно дигитално устройство, е необходимо да се спазват определени правила. Тези правила са насочени към защита здравето на човека и осигуряване на по-дълъг живот на устройството. Когато повече хора използват едно и също дигитално устройство, било то в къщи, в офиса или в компютърния кабинет, се налага те да спазват определени норми на поведение. Тези норми осигуряват безпроблемна работа за всички потребители, съхраняване на устройствата за по-продължително време и взаимоотношения на толерантност и уважение на работното място и у дома.

 **Виж видеоклип**
Правила в компютърния кабинет от папката КМ-3.

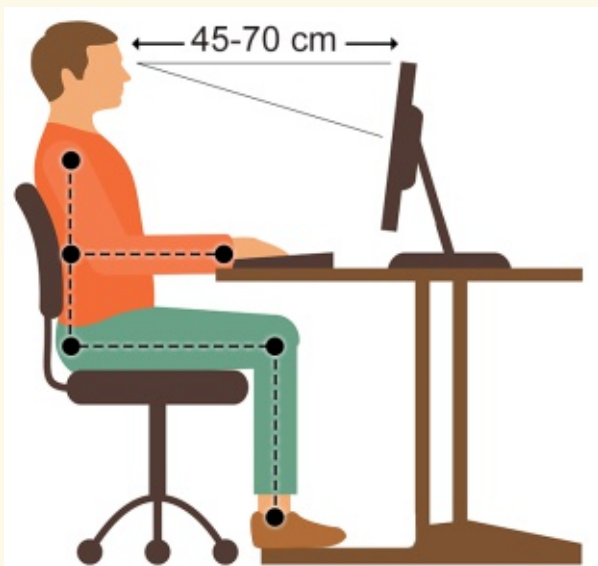



 **Изпълни задача**
 Обясни правилата, представени чрез знаците!

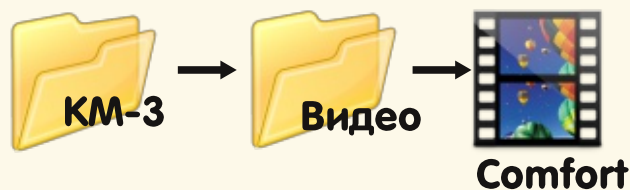



Организация на работно място с компютър

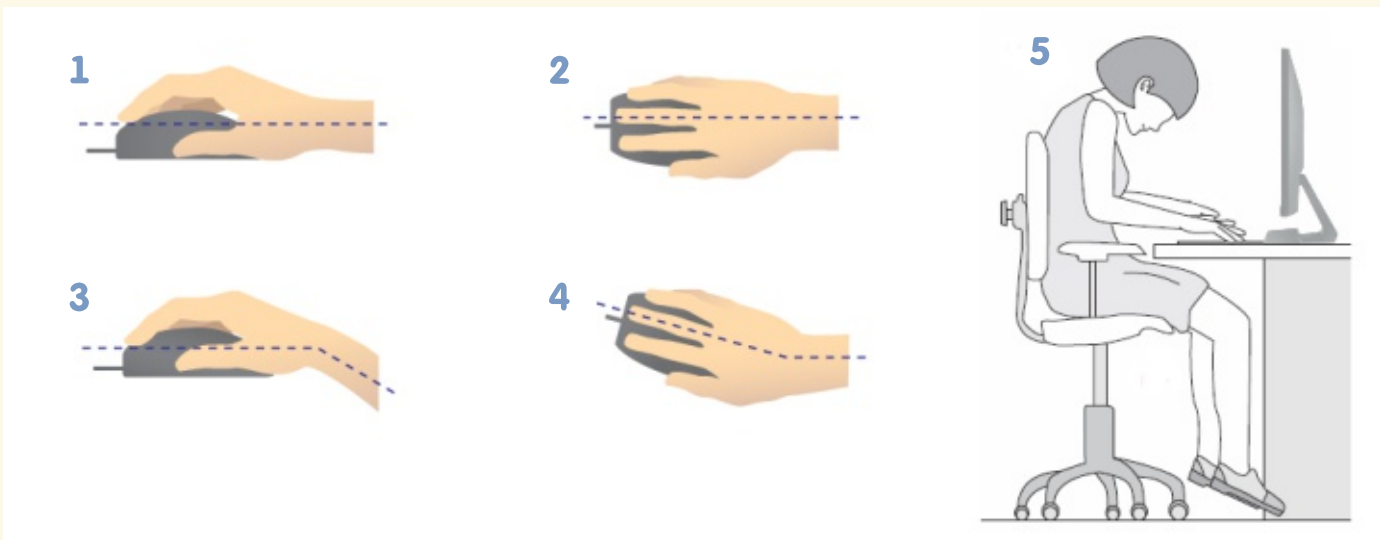
- Горният край на монитора да е под нивото на очите.
- Мониторът да е на една ръка разстояние.
- Прозорците да са зад или вдясно от монитора.
- Да не се работи само на светлината на монитора.
- Столът да е с прилягаща към гърба облегалка.
- Краката да са стъпили добре върху опора (под или подложка), свити под прав ъгъл в колената.
- Височината на бюрото да осигурява хоризонтално разположение на ръцете.
- Дланите да не са под ъгъл спрямо клавиатурата.
- Мишката да е поставена отляво/отдясно на клавиатурата, а не пред нея.
- Бюрото да осигурява пространство за разполагане на всички устройства.



 **Виж видеоклип**
Удобство при работа с дигитални устройства от папката КМ-3.



 **Изпълни задача**
 Определи кои картинки са правилни, кои - не и защо!




 **Грижи за компютърното оборудване**

- Мониторът не се пипа с пръсти. Почивва се със специални препарати.
- Клавишите се натискат леко. Клавиатурата се почиства периодично с четка.
- Не се прилага грубост при управлението на мишката.
- Захранващите и свързващи кабели не се вадят.
- На работното място не се поставят храни и напитки.



Продължителната работа с дигитални устройства може да доведе до физическа преумора, увреждане на зрението, гръбначни изкривявания и обездвижване. За да се предотвратят тези опасности, се препоръчва на всеки 30 минути да се правят раздвижващи упражнения като: примигване с очите, свиване и отпускане пръстите на ръцете, въртене на главата в различни посоки и други.

 **Изпълни задача**
 Измисли и покажи раздвижващи упражнения за онези части от тялото, които са застрашени от преумора при работа с компютър!