

Методическое описание пособия

Компьютер прочно вошёл в жизнь человека. Всё большую часть времени мы проводим сидя перед экраном монитора.

Влияют ли компьютеры на наше здоровье? Если да, то каким образом? Как максимально себя обезопасить?

Изучив вредные влияния и их причины, а также способы защиты от них, мы создали пособие, которое может использовать и взрослый, и ребенок.

Мы думаем, что если, изучив вредные влияния компьютерной техники, научиться правильно организовывать работу за компьютером, то можно пользоваться компьютером без всякого ущерба для здоровья.

Данное учебное пособие предназначено для изучения темы по технике безопасности на уроках информатики.

Учебное пособие содержит теоретический материал и практические задания по темам:

- влияние компьютера на зрение
- влияние компьютера на физическое состояние человека
- компьютерное излучение
- психологические нагрузки человека при работе за компьютером.

В конце каждой темы предлагается тестовое задание, пройдя которое можно получить ученые степени

- *Бакалавр по безопасности*
- *Магистр по безопасности*
- *Кандидат наук*
- *Доктор наук по безопасности.*

Учебное пособие может быть использовано как для самостоятельного так и для коллективного изучения.

В конце изучения темы можно предложить создать свои правила техники безопасности при работе в компьютерном классе, используя приложения 1.

Надеемся, что наше пособие поможет защититься от вредных воздействий компьютера