**Компьютердің зияны мен пайдасы**

Қазіргі заман адам баласының ой – өрісінің ерекше дамып, өркендеп жетілген заманы болып отыр. Үйімізде компьютер болса, ол ғаламторға қосулы болса, бүгінде кез-келген жердегі таныстарымызбен хабарласа аламыз. Өзімізге керекті мәліметті ғаламтор арқылы жылдам тауып алып, керегімізге жаратамыз.

Компьютерді пайдаланудың ең алғашқы себебі, жұмыс өнімділігін арттыру болып табылады. Есеп-қисап жасау, құжаттарды қағазға басып шығару, мәліметтерді өңдеу істеріне пайдалатын болсақ, бір сағаттың ішінде бірталай жұмысты аяқтауға болады. Мәселен, арнайы машинкаларда мәтін басатын шебер адам минутына 60-80 сөз, 6-8 жол басса, бір компьютер 200 адамды алмастырады екен. «Компьютер – уақыт талабы» демекші, осы арқылы уақытымызды тиімді пайдаламыз.

Ал компьютердің зиянына келсек, алдымен ол көз жанарының алыстан немесе жақыннан көру қабілеті нашарлайды, әсерін тигізеді, яғни «миопия»-ға ұшырайды. Компьютер алдында ұзақ отырса, адамның қан қысымы көтеріледі. Құлақтыңң есту қабілетін төмендетеді, ұйқы бұзылады, сонымен қатар, омыртқаға көп күш түсетіндіктен, сколиоз ауруына шалдығуы ғажап емес. Электрленген сәулелер саусақ ұштарына әсер етіп, қолдың буындарына зақым келтіреді. Компьютерде және оның маңында шаң көптеп жиналады, бұл оның аумағын ластайды. Лас болған жерде түрлі микорбтар, бактериялар болады. Осынаң бәрі аллергиядан бастап көптеген ауруларды тудыруы мүмкін. Мұның бәрің біле тұра, біз компьютерді пайдаланмыз. Ол қазіргі таңда керекті нәрселердің бірі. Ол болмаса, жұмысымыздың көбі орындалмай қалады, алайда денсаулық одан да маңызды.

Осыларды ескере келе, компьютер алдына отырмас бұрын, мына кеңестерге көз жүгіртсеңіз:

1. Монитор көзден 50-70 см қашықтықта тұруы керек.

2. Экранның жоғарғы бөлігі көздің тұсынан төмендеу тұрғаны жөн.

3. Компьютер тұрған бөлмеде шаң болмауы керек, өйткені ол адам ағзасына өте зиянды.

4. Үзіліс кезінде көзге бірнеше жаттығу жасау керек.

5. Компьютермен жұмыс істеген кезде сағат сайын көзге демалыс беру керек.