

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 8

### ใช้คอมพิวเตอร์อย่างไรให้ถูกต้อง

#### การดูแลรักษาคอมพิวเตอร์

คอมพิวเตอร์ก็เหมือนกับเครื่องใช้ไฟฟ้าทั่วไป ถ้าเราไม่ดูแลรักษา อายุการใช้งานก็จะสั้นลง เราควรดูแลคอมพิวเตอร์อย่างสม่ำเสมอ โดนวิธีดังต่อไปนี้

1. ไม่ควรวางคอมพิวเตอร์ในที่ที่มีอุณหภูมิสูง เป็นสาเหตุให้อุปกรณ์เสื่อมเร็ว
2. ถอดปลั๊กทุกครั้งหลังเลิกใช้งานคอมพิวเตอร์ เพื่อประหยัดไฟ
3. ใช้ผ้าคลุมคอมพิวเตอร์ทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน เพื่อป้องกันฝุ่นและสิ่งสกปรก
4. ห้ามนำอาหารและเครื่องดื่มมาไว้ใกล้คอมพิวเตอร์ อาจทำให้คอมพิวเตอร์เสียหายได้
5. ห้ามนำสิ่งของมาวางบนคอมพิวเตอร์ อาจทำให้คอมพิวเตอร์มีรอยขีดข่วนและเสียหายได้

#### การใช้คอมพิวเตอร์อย่างเหมาะสม

1. ควรพักสายตา เมื่อใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ
2. ปรับตำแหน่งจอภาพไม่ให้ถูกแสงสะท้อน เพราะแสงสะท้อนทำให้เสียสายตาได้
3. ปรับตำแหน่งหน้าจอให้เหมาะสม ควรนั่งห่างจากจอภาพ 2-2.5 ฟุต อย่างนั่งใกล้จอมากเกินไป จะทำให้สายตาเสียได้
4. ปรับท่านั่งให้เหมาะสม ควรนั่งตัวตรงในท่าที่สบาย ให้หลังให้พอดีกับพนักพิงเก้าอี้
5. มองจอภาพในระยะที่เหมาะสม จอภาพควรอยู่ต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อย