



# ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



**Автор презентации  
учитель начальных классов  
ГБОУ СОШ № 960  
г. Москвы  
Максимова Надежда  
Владимировна  
2013 год**



1 ✓ Голова прямо

4 ✓ Во время работы глаза смотрят вперед

8 ✓ Монитор расположен на уровне глаз

2 ✓ Плечи расслаблены

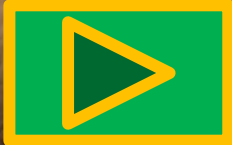
3 ✓ Спина прямая и имеет опору

5 ✓ Кисти и предплечья на одной линии

9 ✓ Рабочие материалы расположены перед учеником

6 ✓ Опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу

7 ✓ Стопы расположены на подставке

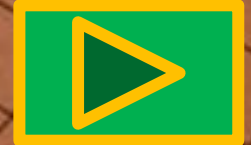




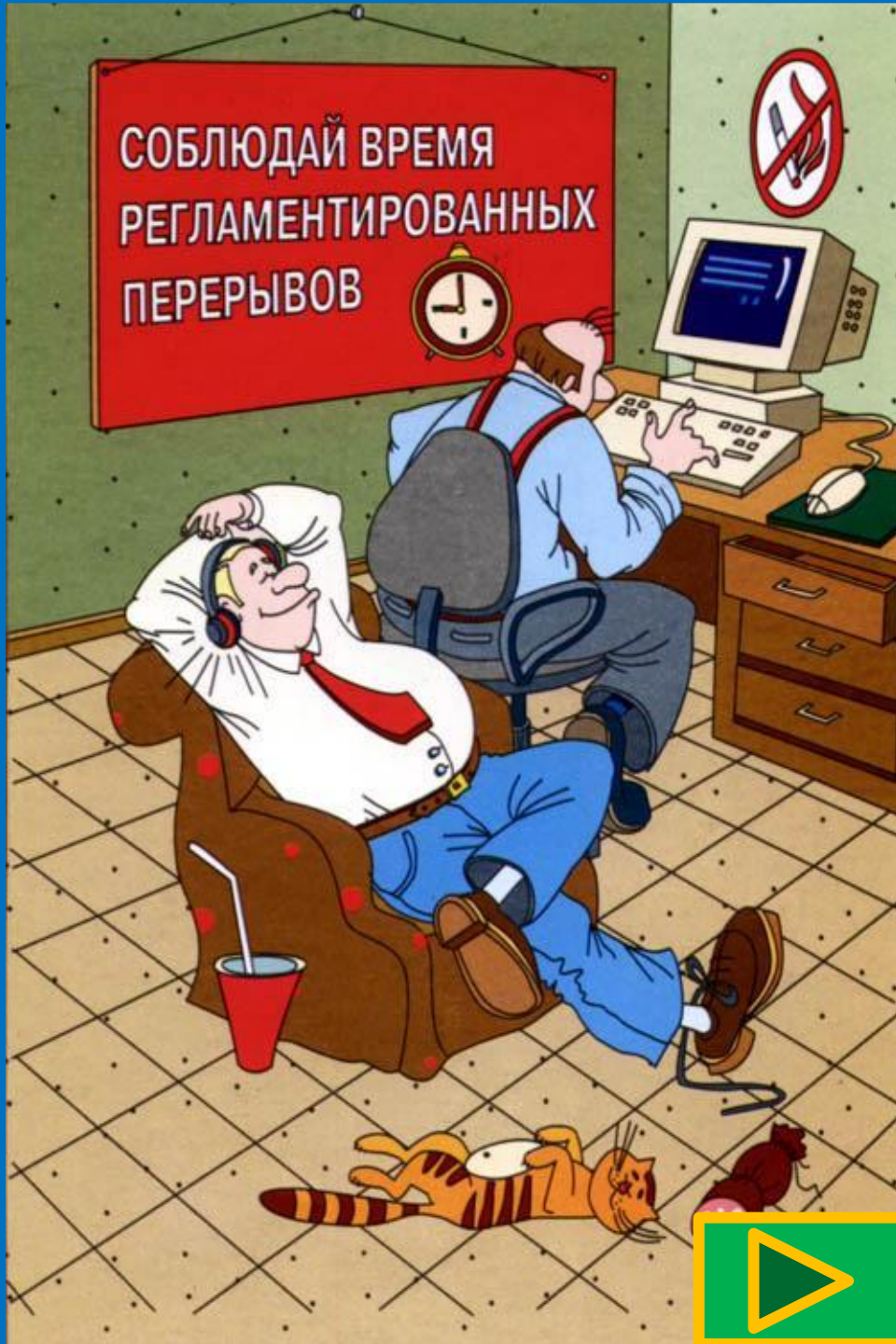
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ  
ПРОВЕРЬ ИСПРАВНОСТЬ  
РАЗЪЕМОВ И СОЕДИНЕНИЙ  
КОМПЬЮТЕРОВ



ПРАВИЛЬНО  
ОРГАНИЗУЙ  
РАБОЧЕЕ МЕСТО!

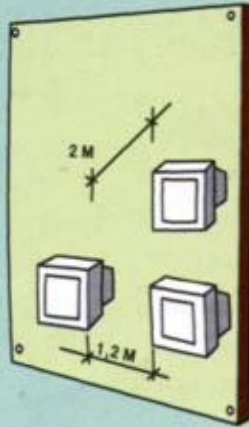




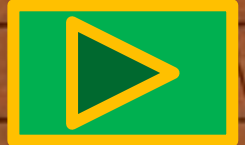
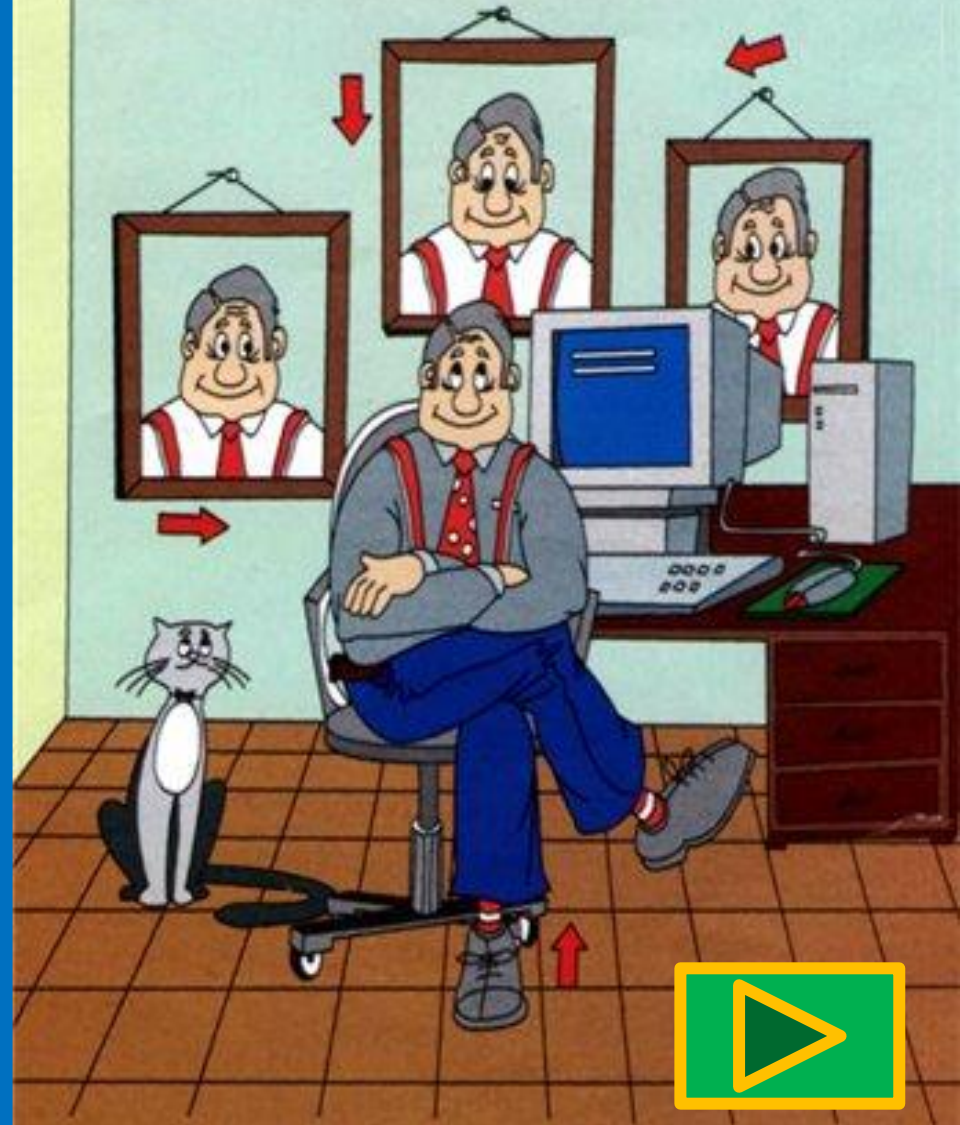




РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ  
КОМПЬЮТЕРАМИ  
ДОЛЖНО БЫТЬ  
НЕ МЕНЕЕ 2м



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ  
ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ  
ЗРЕНИЕ





**НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ РАБОТОЙ НА  
КОМПЬЮТЕРЕ, БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!**









ОБЕРЕГАЙ КОМПЬЮТЕР  
ОТ МЕХАНИЧЕСКИХ  
ПОВРЕЖДЕНИЙ И  
ЖИДКОСТЕЙ







**АККУРАТНО ОБРАЩАЙСЯ С  
ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ!**





# ОПАСНОСТИ!







ГЛАЗА РАСПОЛОЖЕНЫ  
НА УРОВНЕ ТЕКСТА  
НА МОНИТОРЕ

ШЕЯ СЛЕГКА СОГНУТА,  
ГОЛОВУ ДЕРЖИТЕ ПРЯМО

ПЛЕЧИ ВНИЗ.  
РУКИ РАССЛАБЛЕНЫ.

ЗАПЯСТЬЯ НА ОДНОМ  
УРОВНЕ С КИСТЯМИ

НОГИ И НИЖНЯЯ ЧАСТЬ  
СПИНЫ ПОД  
ПРЯМЫМ УГЛОМ

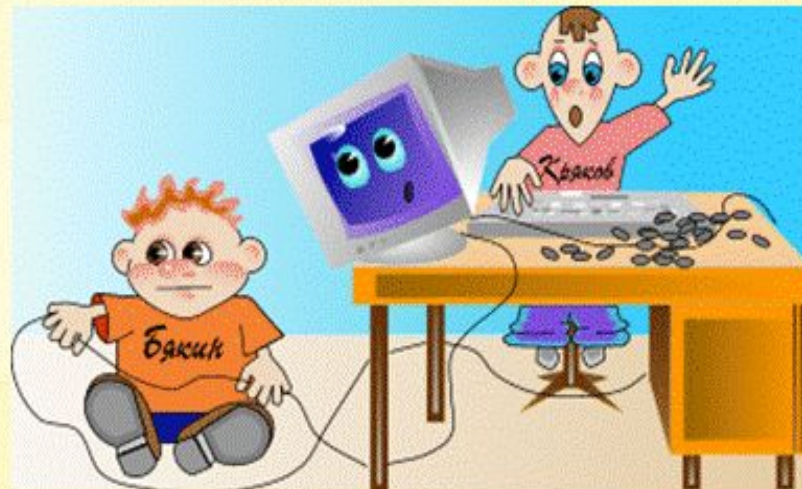
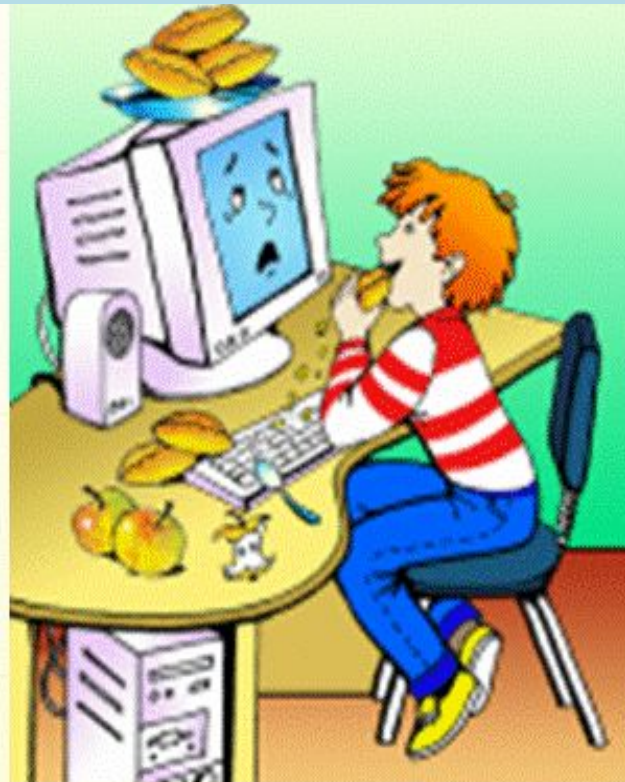
**ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПРОБЛЕМ СО  
ЗДОРОВЬЕМ, ПОВТОРИ ПРАВИЛА РАБОТЫ  
ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

**ЗАПОМНИ,  
ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ  
ПРИ РАБОТЕ ЗА  
КОМПЬЮТЕРОМ**





# НЕЛЬЗЯ!

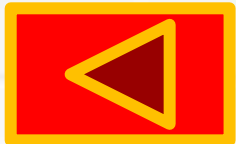




# НЕЛЬЗЯ!!!

Сидеть криво и на своих ногах.

Сядьте ровно, опираясь на спинку стула.







***КОНЕЦ***

