

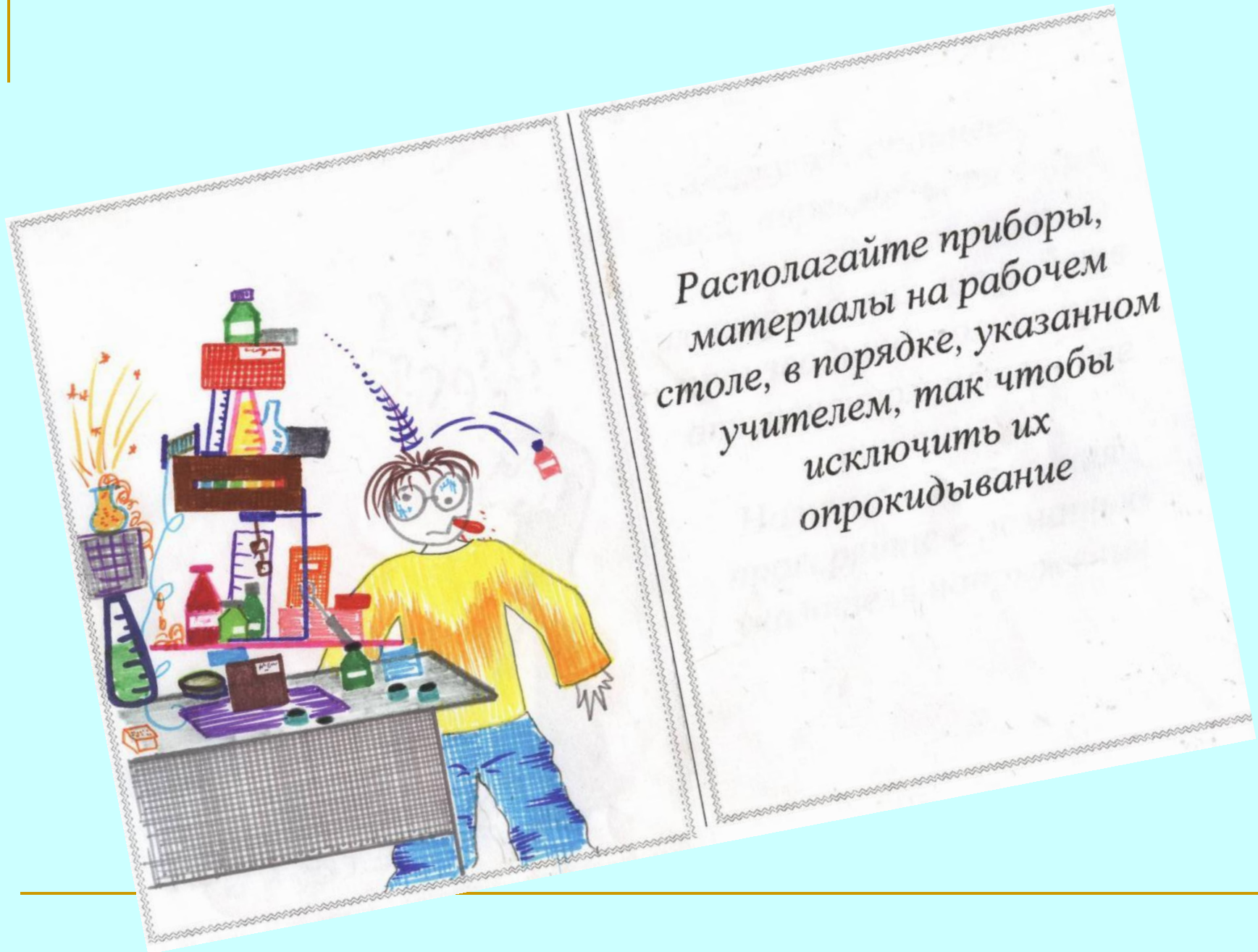
*ТЕХНИКА
БЕЗОПАСНОСТИ
НА УРОКАХ
ФИЗИКИ*



Будьте внимательны и
дисциплинированы,
точно выполняйте
указания учителя



Перед тем как приступить
к работе, изучите её
описание, выясните ход её
выполнения



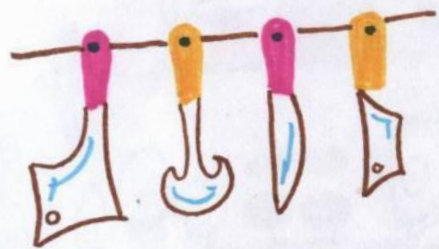
Располагайте приборы,
материалы на рабочем
столе, в порядке, указанном
учителем, так чтобы
исключить их
опрокидывание



Во избежание потери
зрения смотрите на
сильные источники света
только через
светофильтры, не
допускайте попадания в
глаза лазерного излучения.



При работе с источниками
тепла соблюдайте
максимальную
осторожность.



Будьте осторожны при
работе с колющими
и режущими
инструментами.



Осторожно обращайтесь с
химически активными
веществами.



Сборку электрических цепей, переключения в них, монтаж и ремонт электрических устройств производите только при отключенном источнике питания.

Наличие напряжения проверяйте с помощью указателя напряжения.



Не допускайте предельных
нагрузок измерительных
приборов.
Следите за исправностью
изоляции проводов. Не
прикасайтесь к оголённым
токоведущим частям,
находящимся под
напряжением.

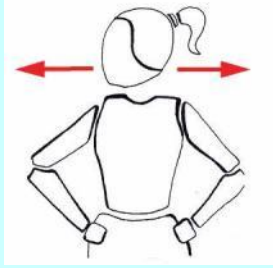


По окончании работы
отключите источник
электропитания, после
чего разберите
электрическую цепь.
Обнаружив неисправность
в электрических
устройствах, немедленно
отключите источник
питания и сообщите об
этом учителю.



Упражнения для глаз

- В положении сидя при неподвижной голове медленно **перевести взгляд с пола на потолок и обратно**, затем **справа налево и обратно** (повторить 10-12 раз);
- **Круговые движения глазами** в одном и другом направлении (повторить 4-6 раз) - это упражнение выполняется при открытых и закрытых глазах;
- **Частое моргание** в течение 20 секунд.



Упражнения для шеи

- Исходная позиция – руки вдоль туловища или на бёдрах, ноги на ширине плеч.
- Расслабив плечи и стараясь не поднимать их, поворачивайте голову вправо-влево.
- Сделайте 10 таких поворотов.
- Наклоните голову вперёд, плечи расслаблены, подбородок как можно ближе к груди. В таком положении сделайте по пять поворотов влево и вправо.



Упражнения для рук

- Поднять руки вверх и с усилием сжимать в кулак и разжимать пальцы.
- Потрясти в воздухе расслабленными кистями, постепенно поднимая их в стороны и вверх.
- Соединить ладони вместе, затем попеременно отводить назад до отказа пальцы на счет 1—4, начиная с мизинцев.

**Берегите своё
здоровье!**
