

**ТЕХНИКА  
БЕЗОПАСНОСТИ  
НА УРОКАХ  
ФИЗИКИ**

# История одной лабораторной работы





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.

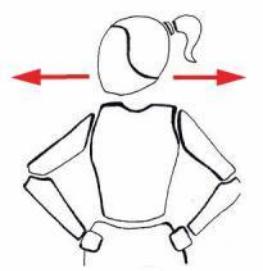


*По окончанию работы  
отключите источник  
электропитания, после  
чего разберите  
электрическую цепь.  
Обнаружив неисправность  
в электрических  
устройствах, немедленно  
отключите источник  
питания и сообщите об  
этом учителю.*



# 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!**