

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В
КОМПЬЮТЕРНОМ КЛАССЕ.**

АЛИБАЕВА Л.Р.

Правила поведения в компьютерном классе



1) Нельзя приходить в класс в грязной обуви и одежде. В кабинете информатики должна быть чистота. Это нужно для нормальной работы компьютеров.



2) Нельзя приносить в кабинет информатики продукты питания, крошки питания и жидкость могут попасть в клавиатуру и испортить её.



3) В кабинет информатики категорически запрещается приносить и жевать жевательную резинку.



4) Мойте ваши руки перед уроком информатики. Если ваши пальцы грязные, то такими же грязными станут клавиши клавиатуры.

Правила поведения в компьютерном классе



5) Соблюдайте дисциплину в кабинете информатики. Ваша шалость может привести к поломке компьютера.



6) Не нажимайте без разрешения учителя кнопку включения компьютера. Это может привести к потере работоспособности компьютера.



7) Не трогайте провода, подключенные к компьютеру. Это опасно для жизни и может привести к серьезной поломке компьютера.



8) Нажимая клавиши на клавиатуре, не прилагайте больших усилий. Помните, что, сильно ударяя по клавишам, вы быстро выведете клавиатуру из строя.

Правила поведения в компьютерном классе



9) Не трогайте монитор даже чистыми руками, на нем всё равно остаются следы (отпечатки пальцев).

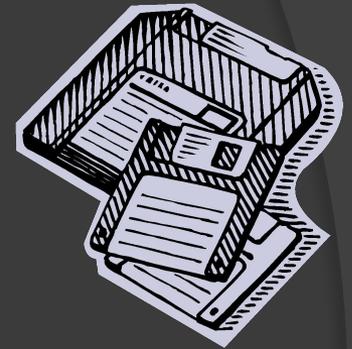
Режим работы

Непрерывная продолжительность работы на компьютере не должна превышать:
30-35 минут



Правила работы в классе

1. Соблюдайте правила включения и выключения компьютера и периферийных устройств.
2. Соблюдайте правила обращения с магнитными носителями.
3. Заходите в класс и начинайте работу только по указанию учителя.
4. Обращайтесь с техникой бережно и аккуратно.
5. Садитесь так, чтобы линия взгляда приходилась в центр экрана дисплея.
6. Не шумите в классе.
7. Оставляйте пакеты и сумки в отведенных для них местах.

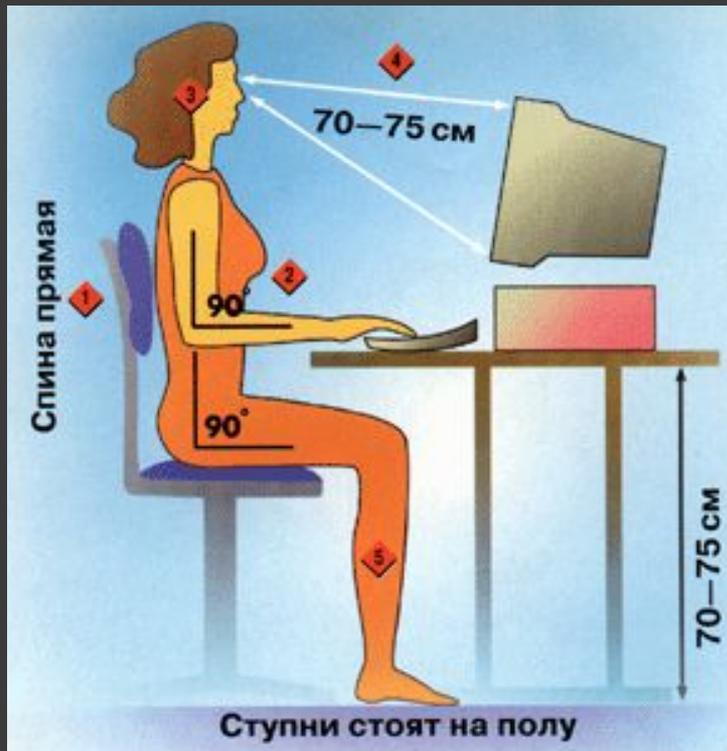


В экстремальных ситуациях

В экстремальных ситуациях (возгорание техники, проводки, прослушивание разрядов, появление запаха гари, поражение человека электрическим током):

- ! Без паники прекратить работу, сообщить преподавателю.
- ! Отключить электропитание.
- ! Четко выполнять инструкции преподавателя.

Правила работы за компьютером



1) **Прямая спина.** Сохранять хорошую осанку очень помогает правильно подобранный стул или кресло.

2) **Плечи расслаблены, локти согнуты под прямым углом.** Когда вы кладете пальцы на клавиатуру, плечи не должны быть напряжены, а руки должны быть согнуты примерно под углом 90 градусов.

3) **Положение головы.** Голова должна располагаться прямо с небольшим наклоном вперед.

4) **Соблюдайте дистанцию.** Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 70 см..

5) **Ноги.** Стул или кресло должны иметь мягкое сидение, колени согнуты под прямым углом, а стопы должны плоско стоять на полу.

Правила работы за компьютером

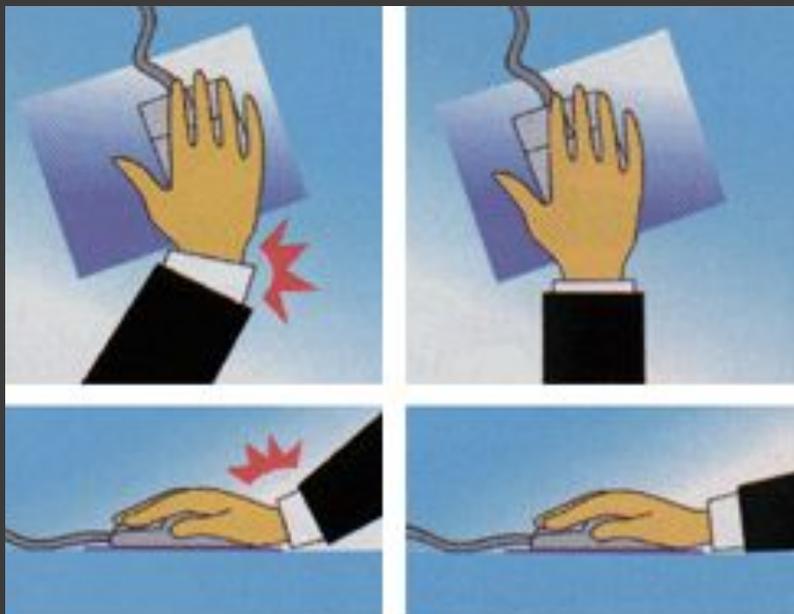


Овладение слепым методом печати – весьма полезный навык работы с клавиатурой.

Оптимальная высота стола или выдвижной полки для клавиатуры 68 – 73 см. над полом. Высоту стула и стола следует подобрать так, чтобы минимально напрягать мышцы плечей, рук и запястий.

Запястья могут касаться стола перед клавиатурой. Но ни в коем случае **нельзя переносить** на них хотя бы часть веса тела.

Правила работы за компьютером



1) **Запястье должно быть прямым.** Никогда не опирайтесь на запястье, лежащее на столе. Не изгибайте суставы запястья: оно должно лежать в естественном положении.

2) **Не сжимайте мышку с силой.** Это вызывает ненужное напряжение мышц, нарушает кровообращение и затрудняет движения.

3) **Не работайте с полностью вытянутой рукой.**

4) Различные **дополнительные приспособления**, такие как коврики для мыши, подушки и подпорки для отдыха запястий рук, помогают только в том случае, если правильно используются.

Тест для работающих за компьютером

Инструкция: Ответьте на вопросы «Да» или «Нет». За ответ «Да» присвойте 1 балл, за ответ «Нет» - 0 баллов.



Вопросы: На рабочем месте:

1. Устают ли у Вас глаза?
2. Часто ли затекают плечи и затылок?
3. Чувствуется ли резь в глазах при длительном наблюдении экрана?
4. Бывает ли временное ухудшение зрения?
5. Чувствуется ли затруднение при движении руками (в т.ч. после работы)?
6. Часто ли возникает ноющая боль в запястьях, кистях рук?
7. Бывают ли головокружения, ощущение апатии?
8. Часто ли слезятся глаза?
9. Ощущаете ли тяжесть в области затылка?
10. Случается ли, что когда при работе за компьютером Вы переносите взгляд на белый предмет, то он кажется розовым?

Результаты

0...2 – у вас нормальное здоровье.

3...6 – на лицо признаки заболевания. Остерегайтесь продолжительной интенсивной работы за компьютером. Рекомендуется принять меры для защиты от заболевания.

7...10 – вы можете серьезно заболеть. Срочно требуется изменить условия работы. Необходимо принять срочные меры для восстановления здоровья и как можно скорее улучшить условия труда.



**Спасибо за
внимание!**

