

# **Техніка безпеки при роботі з комп'ютером і правила поведінки в комп'ютерному класі.**



**1** Входити до комп'ютерного класу спокійно, **не** кваплячись, **не** штовхаючись, **не** чіпаючи меблі й устаткування, **лише з дозволу вчителя.**



2

Не вмикати та не вимикати  
комп'ютери без дозволу вчителя.



3

Не чіпати живлячі дроти та роз'єми сполучних кабелів.

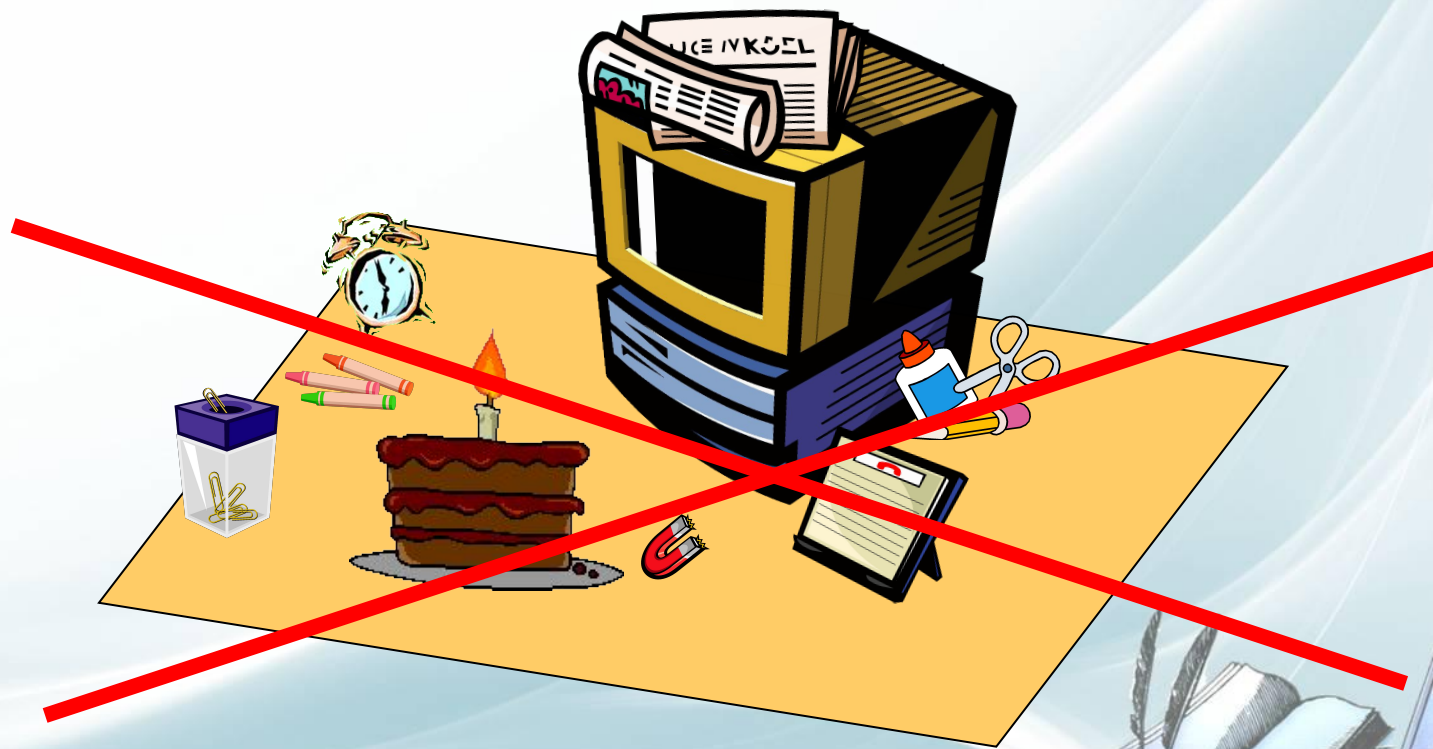


4

Не торкайтея екрану та тильної сторони монітору.

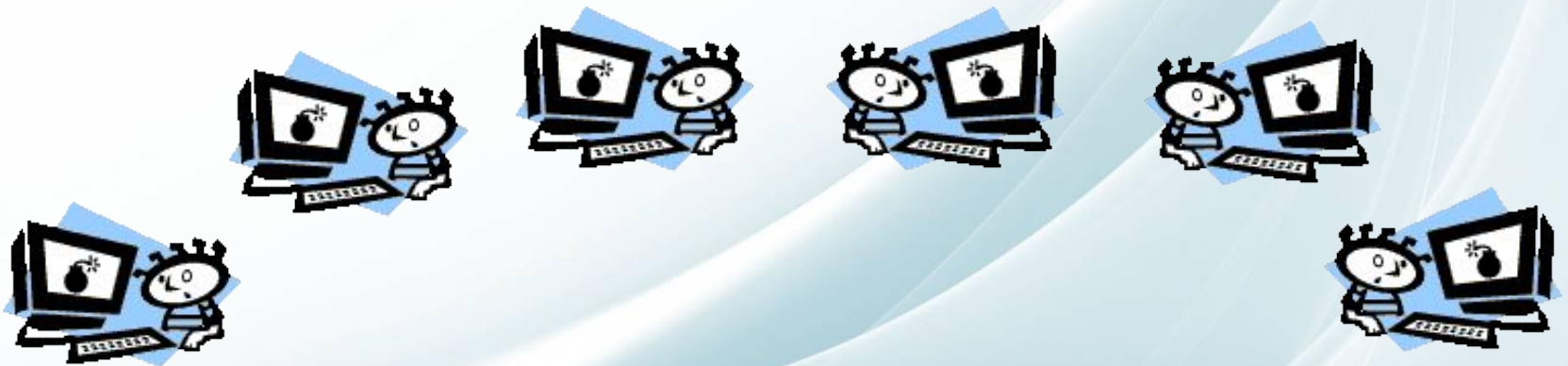


**5** Не розміщувати на робочому місці сторонні речі.



6

Не вставати зі свого робочого місця, коли до кабінету входять відвідувачі.



**7** Не намагатися самостійно виправляти несправності в роботі обладнання. При несправностях й збоях негайно перервати роботу й повідомити про це викладача.





8

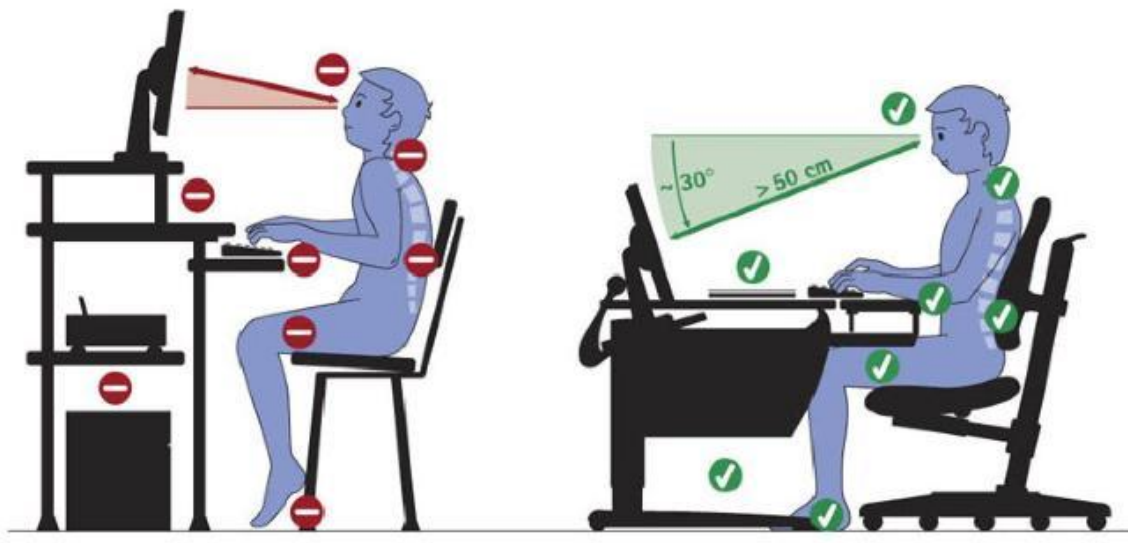
Працюйте з клавіатурою чистими, сухими руками. Легко тисніть на клавіші, не допускаючи різких ударів и не затримуючи клавіші в натиснутому положенні.



**Щоб не нашкодити своєму  
здоров'ю, необхідно  
дотримуватися  
рекомендацій**

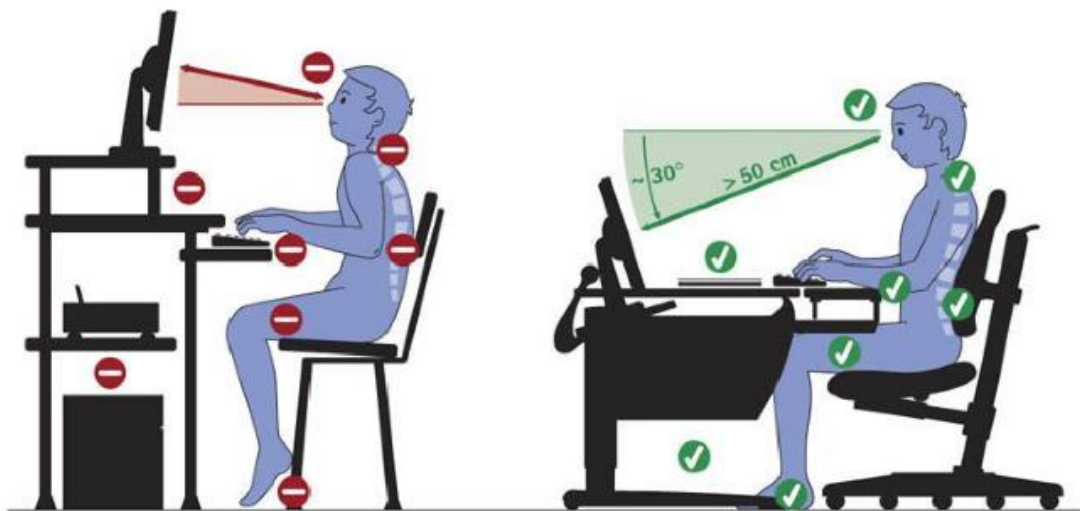


# ! Неправильне сидіння може стати причиною болю в плечах.

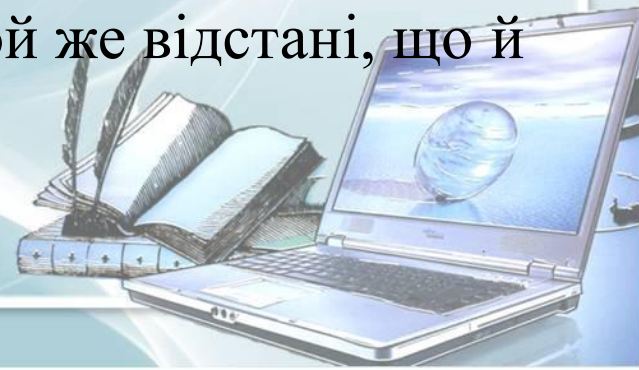


- ✓ Сидіти вільно, без напруги, не зсутулившись, не нахилиючись та не навалюючись на спинку стільця.
- ✓ Ноги ставити прямо на підлогу, одна поруч з іншою, не витягувати їх та не підгинати.





- ✓ Тулуб повинен знаходитися від столу на відстані 15 см.
- ✓ Лінія зору повинна бути направлена до центру екрана.
- ✓ Якщо ви маєте окуляри для постійного використання, працюйте в окулярах.
- ✓ Плечі при роботі повинні бути розслаблені.
- ✓ Передпліччя повинні знаходитися на той же відстані, що й клавіатура.



! При напруженій довготривалій роботі очі перевтомлюються.



Кожні 5 хвилин відводьте погляд від монітору й дивіться на що-небудь, що знаходиться далеко.

