

---

# Урок по технике безопасности



# Включать и выключать ПК необходимо по инструкции.

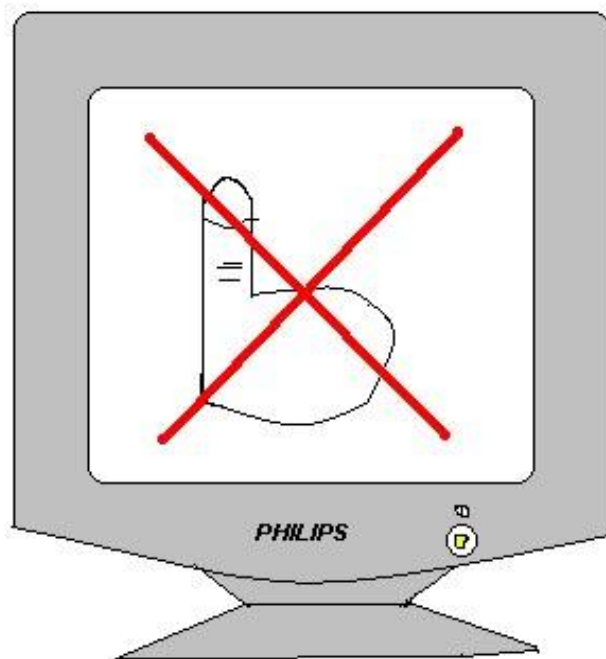


Помни! Включение ПК по инструкции



---

**Запрещается прикасаться к  
проводам и к монитору!**



# Запрещается оставлять ПК включенным без присмотра

**Red Devil**

выполнил:  
Н.Магомед



# Не держите на рабочем месте лишних предметов

Нельзя класть  
различные  
предметы на  
монитор и  
системный блок

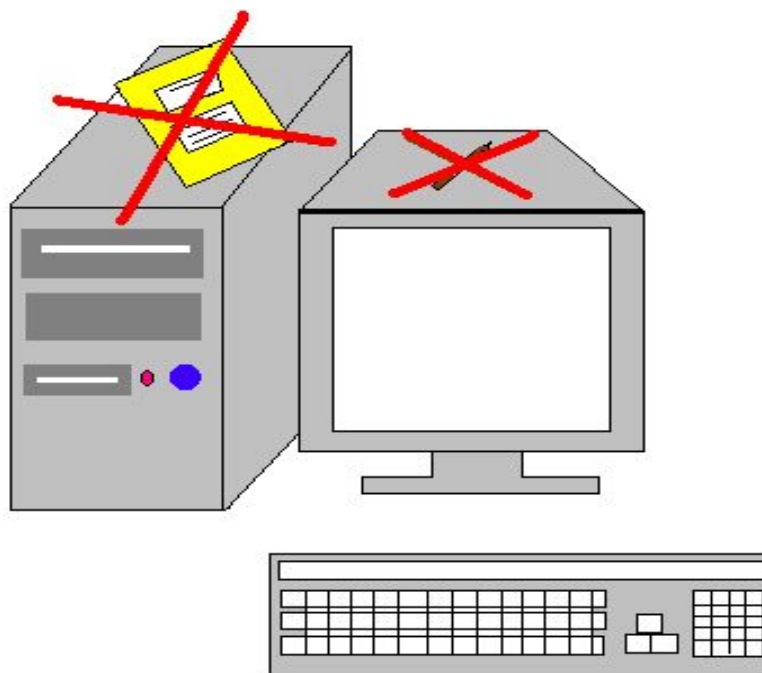


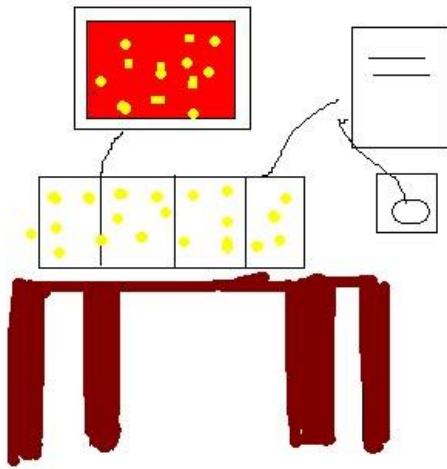
Рис. Камалетдинова Р. 7 класс



# Правила поведения в кабинете



# Учащимся разрешается находиться только в сменной обуви и без верхней одежды



*нельзя оставлять без присмотра  
компьютер!*



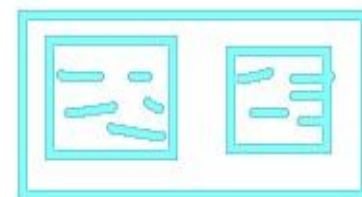
Нельзя громко разговаривать и  
кричать





# Нельзя во время занятий переходить с места на место

НЕ ХОДИТЬ



# Нельзя приносить жвачки, грызть семечки

- Нельзя пить чай рядом с клавиатурой
- Кушать за компьютерным столом



# Необходимо регулярно проводить профилактические упражнения для глаз

*Сидя в удобной позе, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлён прямо.*

1. Взгляд направить влево-прямо, вправо-прямо, вниз-прямо без задержки в отведённом состоянии.  
Повторить 5 раз.
2. Круговые движения глаз: от 1 до 10 кругов влево и вправо.  
Вначале быстро, потом как можно мед
3. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль.  
Повторить 5 раз.
4. Потереть ладони друг о друга легко, без усилия, прикрыть ими предварительно закрытые глаза. На 1 мин.  
Открыть глаза.

