
Урок по технике безопасности



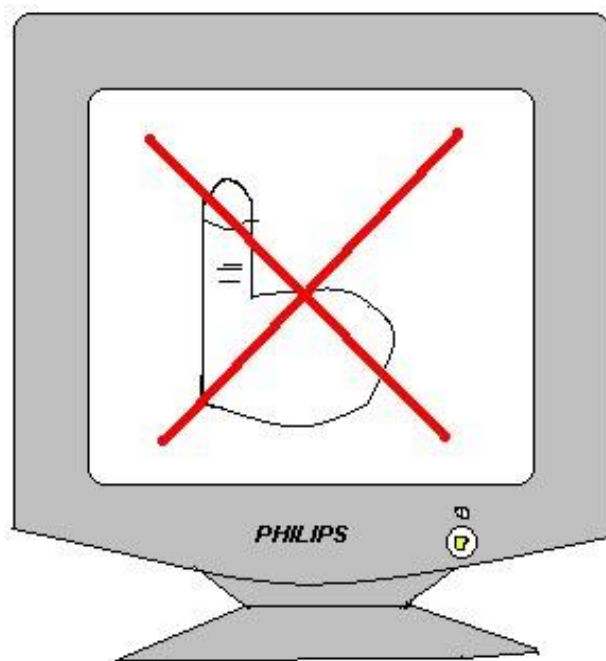
Включать и выключать ПК необходимо по инструкции.



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

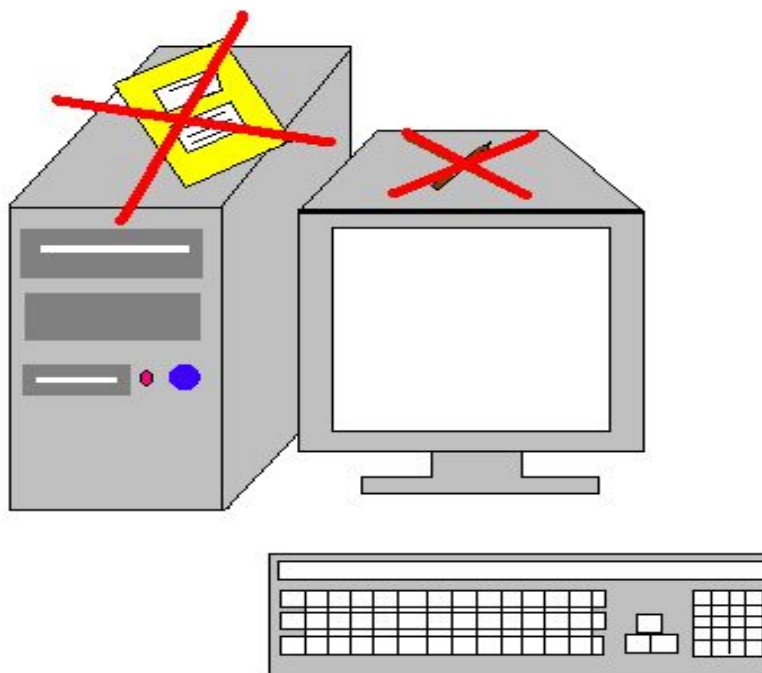


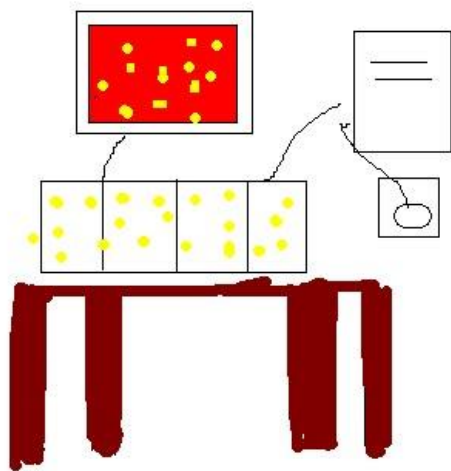
Рис. Камалетдинова Р. 7 класс



Правила поведения в кабинете



Учащимся разрешается находиться только в сменной обуви и без верхней одежды



*нельзя оставлять без присмотра
компьютер!*

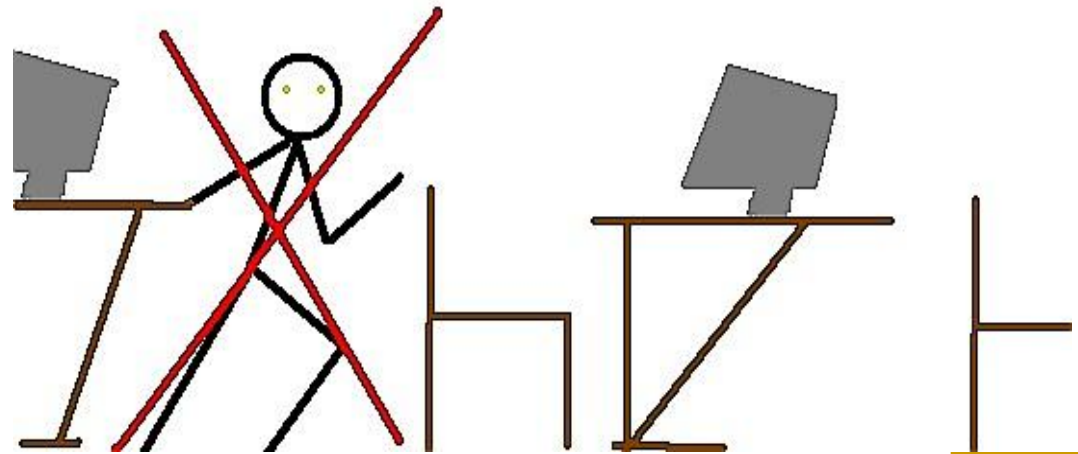
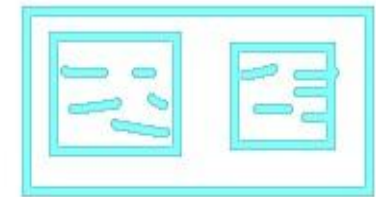


Нельзя громко разговаривать и кричать



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.

