

*Правила работы и  
безопасное поведение в  
кабинете  
информатике.*

# Содержан

- Техника  
безопасност  
и.

- Правильная  
рабочая поза.

- Так же при  
работе  
необходимо.

- Перед  
началом  
работы.

- Ваше  
рабочее

- Во время  
работы.

- По окончании  
работы.

# Техника безопасности.

- 1. Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.
- 2. Не размещайте на рабочем месте посторонние предметы.
- 3. Не включайте и не выключайте компьютер без разрешения учителя.
- 4. Не трогайте провода и разъемы соединительных кабелей.
- 5. Не прикасайтесь к экрану монитора.
- 6. работайте на клавиатуре чистыми и сухими руками.
- 7. Избегайте резких движений и не покидайте рабочее место без разрешения учителя.
- 8. Не пытайтесь самостоятельно устранять неполадки в работе компьютера – немедленно



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КАБИНЕТЕ ИНФОРМАТИКИ

**Перед выполнением работ**



**Внимательно изучи  
порядок действий**

**Не трогай**



**провода и розетки**

**НЕ ВКЛЮЧАЙ  
КОМПЬЮТЕР  
БЕЗ**



**разрешения  
учителя**



**Не входи в класс**



**В мокрой одежде  
и с грязными руками**

**Не вноси в класс**



**Посторонние предметы**

**Не дотрагивайся  
до экрана**



**руками**

# Правильная рабочая поза.

- Следует сидеть прямо (не сутулясь)
- Недопустимо работать, развалившись в кресле.
- Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти
- Колени - на уровне бедер или немного ниже.
- Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу
- Необходимо сохранять прямой угол ( $90^\circ$ ) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.



# Так же при работе

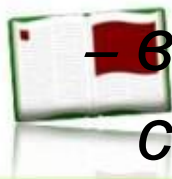
## Необходимо:

- Дышать ритмично, свободно: глубоко, чтобы обеспечивать кислородом все части тела;
- Держать в расслабленном состоянии плечи и руки - в руках не будет напряжения, если плечи опущены;
- Чаще моргать и смотреть вдаль.
- При ощущении усталости какой-то части тела сделайте глубокий вдох и сильно напрягите уставшую часть тела.
- При ощущении усталости глаз следует в течении 2-3 мин окинуть взглядом комнату, устремить взгляд на разные предметы, смотреть в даль (в окно).
- Если резко возникло общее утомление,



# Перед началом работы.

- убедитесь в отсутствии видимых повреждений рабочего места;
- сядьте так, чтобы линия зрения приходилась в центр экрана, чтобы, не наклоняясь пользоваться клавиатурой и воспринимать передаваемую на экран монитора информацию;
- разместите на столе тетрадь, учебное пособие, так, чтобы они не мешали работе на компьютере;
- внимательно слушайте объяснение учителя и старайтесь понять цель и последовательность действий;



# Ваше рабочее место.

- Чтобы учиться было комфортно, чтобы не нанести вреда своему здоровью, вы должны уметь правильно организовать свое рабочее место.
- Правильная рабочая поза позволяет избегать перенапряжения мышц, способствует лучшему кровотоку и дыханию.
- Во время работы лучевая трубка видеомонитора является источником электромагнитного излучения, которое при работе вблизи экрана неблагоприятно действует на зрение, вызывает усталость и снижение работоспособности.  
Поэтому надо работать на расстоянии 60—70 см, допустимо не менее 50 см, соблюдая правильную посадку, не сутулясь, не наклоняясь; учащимся, имеющим очки для постоянного ношения, — в очках.  
Работа на компьютере требует большого внимания, четких действий и самоконтроля.  
Поэтому нельзя работать: при недостаточном освещении; при плохом самочувствии.





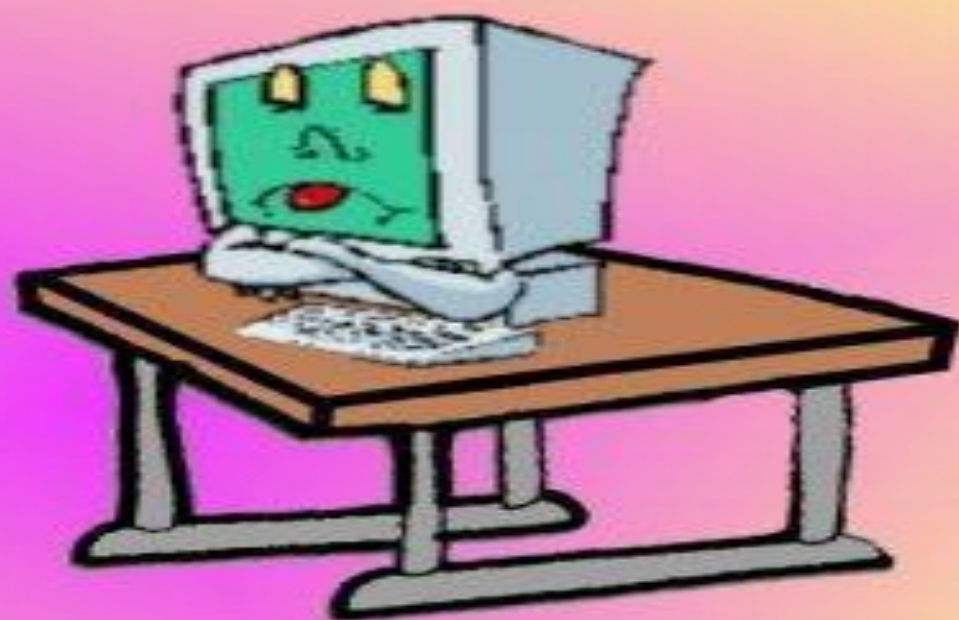
# Во время работы.

- *строго выполняйте все указанные выше правила, а также текущие указания учителя; следите за исправностью аппаратуры и немедленно прекращайте работу при появлении необычного звука или самопроизвольного отключения аппаратуры. Немедленно докладывайте об этом преподавателю;*
  - *плавно нажимайте на клавиши, не допуская резких ударов;*
  - *не пользуйтесь клавиатурой, если не подключено напряжение;*
  - *работайте на клавиатуре чистыми руками;*
  - *никогда не пытайтесь самостоятельно*



*устранить неисправность в работе аппаратуры;*

Если сбой даёт машина,  
Терпение Вам необходимо,



Не бывает без проблем  
Даже с умной **ЭВМ!**

*SkyClipArt.ru*

# По окончании работы:

- *закройте все приложения.*
- 7. Вы должны хорошо знать и грамотно выполнять эти правила, точно следовать указаниям преподавателя, чтобы: избежать несчастных случаев; успешно овладевать знаниями, умениями, навыками; сберечь государственное имущество — вычислительную технику и оборудование.*



*Вы отвечаете за состояние рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования*

• *Спасиб  
о за  
вниман  
ие.*

