

Техника безопасности

и правила поведения при работе в
компьютерном классе



Общие положения

Зачем это нужно:

- сохранение жизни и здоровья
- сохранение техники



Требования к учащимся:

- пройти инструктаж
- соблюдать правила поведения
- выполнять требования учителя

В кабинете должны быть:

- аптечка для оказания первой помощи
- углекислотный огнетушитель

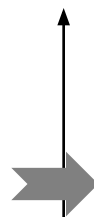


Опасности в компьютерном классе

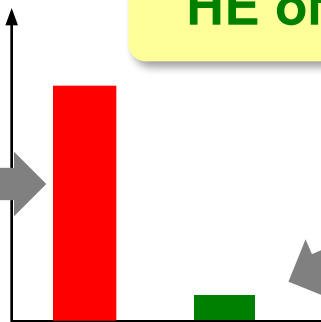
- электрический ток, 220 вольт



- электромагнитное излучение мониторов



НЕ опасно!



- травмы



Опасности в компьютерном классе

- нагрузка на позвоночник



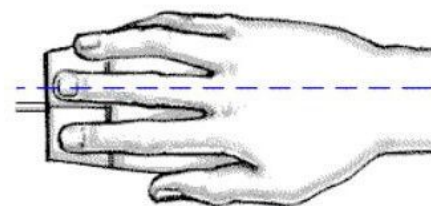
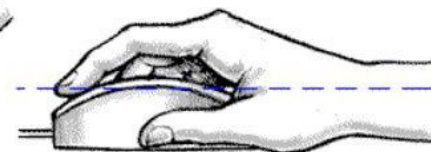
- нагрузка на кисти



онемение, боль

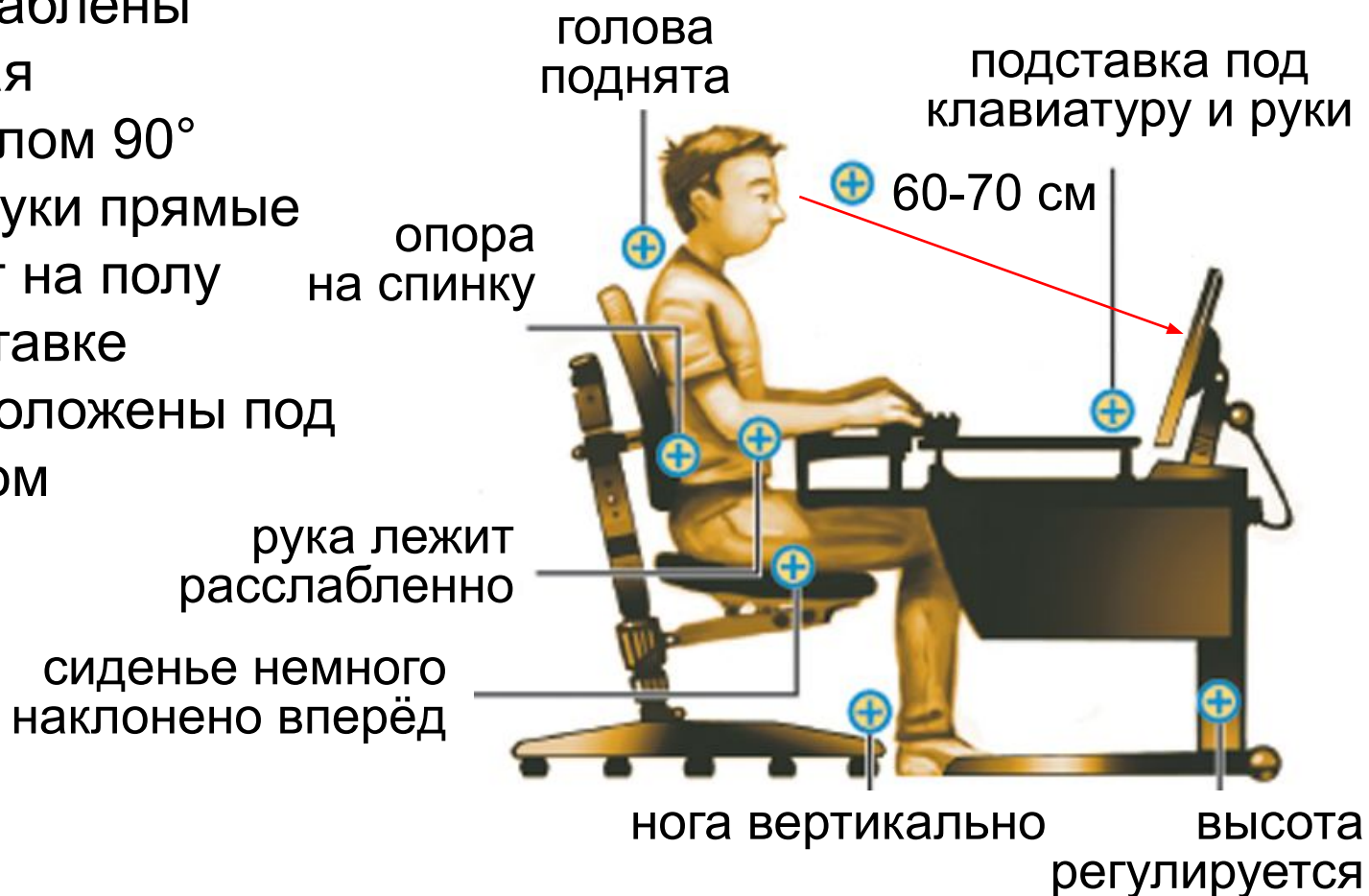


сжатие
нерва



Как сидеть за компьютером?

- взгляд направлен в центр монитора
- расстояния от глаз до экрана 60-70 см
- спинка стула под углом 90° - 110°
- плечи расслаблены
- спина прямая
- локти под углом 90°
- запястья и руки прямые
- ступни стоят на полу или на подставке
- колени расположены под прямым углом



Перед началом работы за компьютером

Не разрешается:

- входить в кабинет без приглашения
- входить в кабинет в верхней одежде, грязной обуви, с громоздкими предметами
- бегать, прыгать в кабинете
- громко разговаривать, отвлекать других учеников
- ставить сумки и портфели на стол
- загромождать проходы
- включать напряжение сети
- отключать и подключать устройства компьютера

Во время работы

Не разрешается:

- включать питание сети
- работать при плохом самочувствии
- работать на неисправной технике
- отключать и подключать кабели
- касаться кабелей, разъемов, батарей
- работать с грязными или влажными руками
- сдвигать с места монитор и системный блок
- класть что-либо на клавиатуру
- нажимать на клавиши с усилием или ударом
- самостоятельно устранять неисправности

Во время работы

Нельзя без разрешения учителя:

- включать и выключать компьютер, монитор
- перезагружать компьютер
- подключать наушники
- запускать посторонние программы
- открывать посторонние документы
- изменять настройки компьютера, операционной системы, браузера
- выходить в сеть Интернет
- брать со стола учителя дискеты, бумаги, ...
- работать на компьютере учителя

Во время работы

Время непрерывной работы:

- 2-5 классы 15 минут
- 6-7 классы 20 минут
- 8-9 классы 25 минут
- 10-11 классы 50 минут (30 + 20)

Общее время работы (в день):

- 2-5 классы 60 минут
- 6-11 классы 90 минут

Расстояние от глаз до экрана: 0,6-0,7 м

Аварийные ситуации

При плохом самочувствии и головной боли:

- прекратить работу
- сообщить об этом учителю

При отказе техники, появлении необычного звука, запаха:

- прекратить работу
- сообщить об этом учителю

При пожаре:

- прекратить работу
- под руководством учителя покинуть кабинет

При поражении электрическим током:

- немедленно отключить напряжение питания
- оказать первую помощь пострадавшему
- доставить его в медпункт

По окончании работы

- завершить работу всех программ
- удалить файлы, которые больше не нужны
- сдать учителю выданные им материалы
- задвинуть кресло
- по указанию учителя выключить ноутбук

Правила коллективной работы

Нельзя без разрешения учителя:

- устанавливать и запускать посторонние программы (в т.ч. игры)
- записывать свои файлы в чужой каталог
- просматривать и изменять содержимое чужого каталога
- создавать скрытые файлы и папки
- изменять настройки компьютера, операционной системы, браузера и т.п.

Правила работы с носителями информации

Общие правила:

- **МОЖНО** использовать флэш-диски для переноса своих учебных файлов
- флэш-диски должны быть проверены антивирусными средствами

Нельзя без разрешения учителя:

- использовать CD и DVD
- копировать на жесткий диск информацию с флэш-дисков и наоборот
- загружать компьютер с системного диска (CD, DVD, флэш-диска)

Правила использования сети Интернет

Разрешается работать в сети Интернет, если:

- это предусмотрено темой урока

Запрещается:

- посещать сайты, посвященные терроризму и т. п.
- играть в онлайн-игры
- устанавливать через Интернет любые программы, активные элементы (*ActiveX*), дополнительные модули (*plugin*)

Правила использования сети Интернет

Можно:

- использовать электронную почту на сайтах с Web-интерфейсом (www.mail.ru, ...)
- искать материалы и иллюстрации для рефератов

Скачивание информации из сети Интернет:

- скачивание файлов большого объема возможно **только с разрешения учителя**
- **запрещается запускать любые программы**, полученные через Интернет, в том числе самораспаковывающиеся архивы
- все скачанные файлы должны быть **удалены** со школьных компьютеров в кратчайшие сроки

Упражнения для глаз

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд, затем посмотреть вдаль.
Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.
4. Не поворачивая головы, делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль.
5. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, потом перевести взор вдаль.