

# 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 (с 14 лет – под роспись)
- соблюдать правила поведения (см. далее)
- выполнять требования учителя

## В кабинете должны быть:

- аптечка для оказания первой помощи
- углекислотный огнетушитель



# Опасности в компьютерном классе

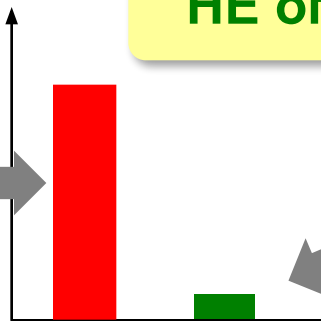
- электрический ток, 220 вольт



- электромагнитное излучение мониторов



НЕ опасно!



- травмы



# Опасности в компьютерном классе

- нагрузка на позвоночник



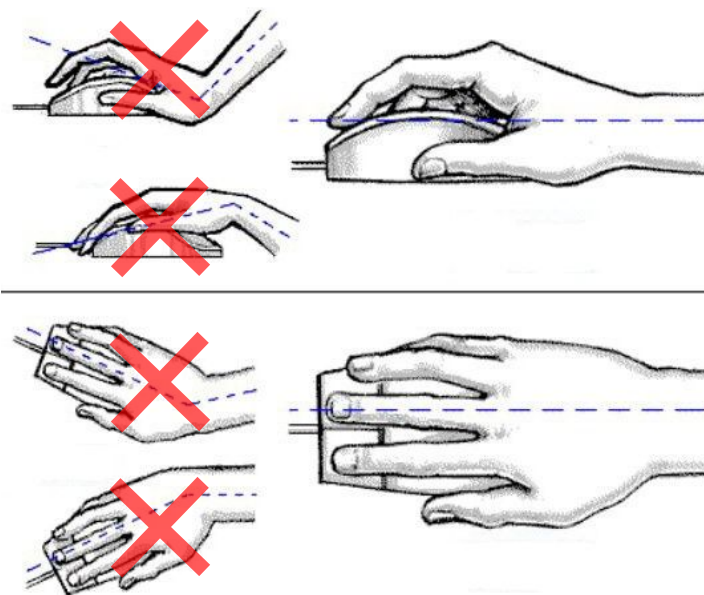
- нагрузка на кисти



онемение, боль

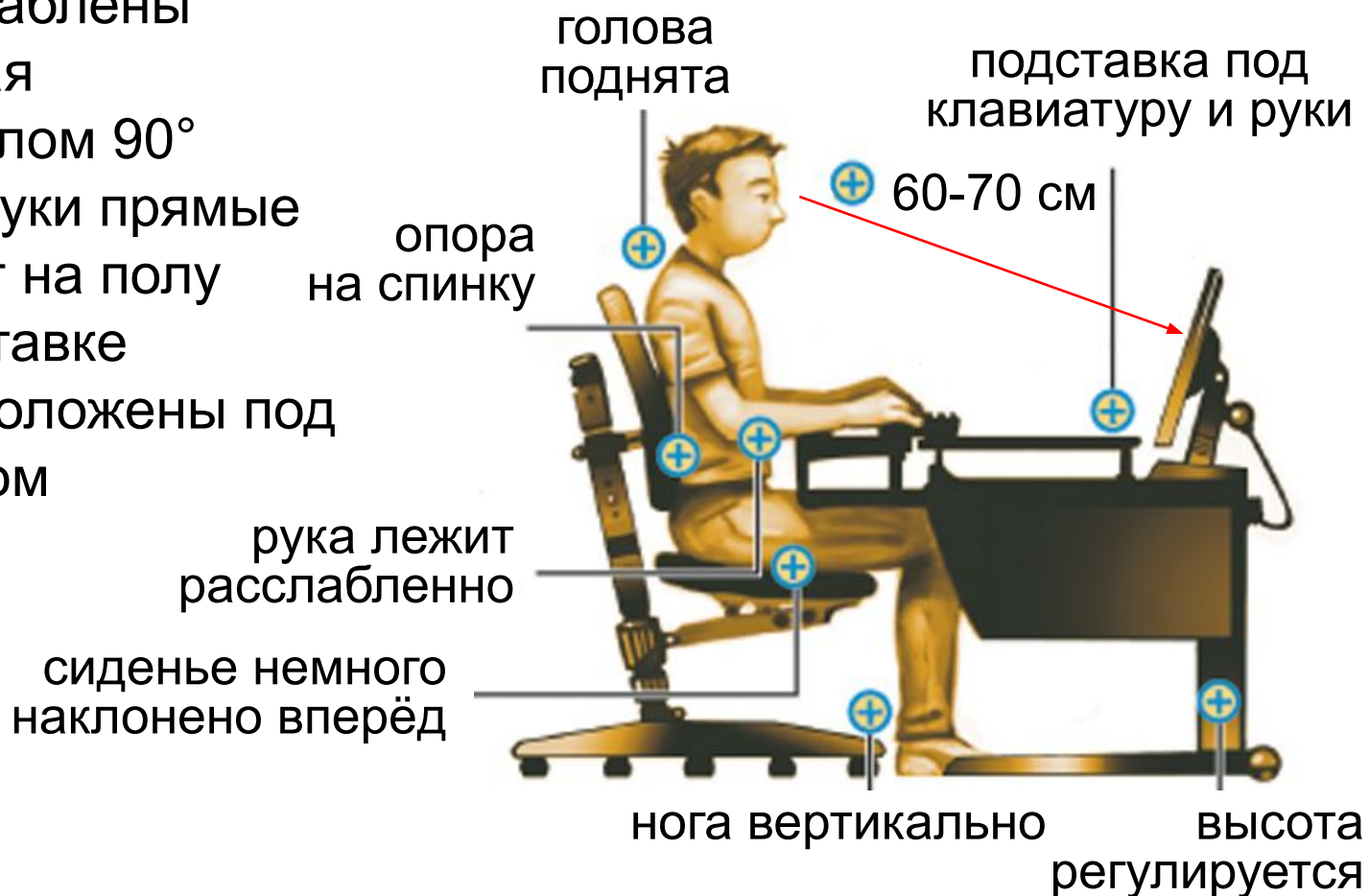


сжатие  
нерва



# 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 компьютер (сначала системный блок, потом монитор)

# Правила коллективной работы

- за каждым учеником закреплен компьютер
- каждый создает личный каталог внутри каталога своего класса:



# 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, или...
- учащийся выполнил и сдал задание данного урока

## Запрещается:

- посещать сайты, посвященные эротике, 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](http://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.

# Как не навредить?

---

Сын спрашивает у отца-программиста:

- А почему солнце встает на востоке, а заходит на западе?
- Ты проверял?
- Проверял.
- Работает?
- Работает.
- Ну и пусть работает, не надо ничего менять!!!

