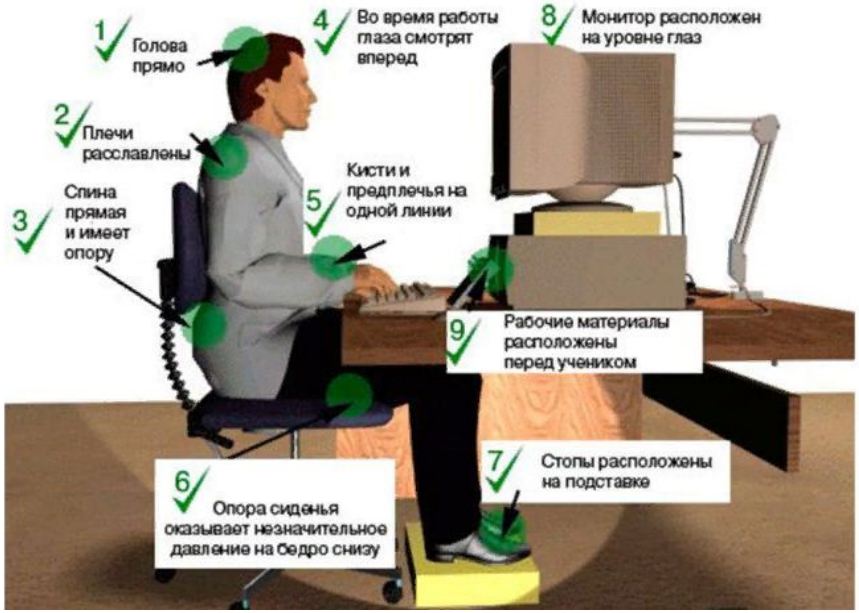
Техника безопасности и организация рабочего места

- Правила техники безопасности необходимо соблюдать не только на уроках информатики, но и во время домашних занятий за компьютером.
- Правила (техники безопасности) можно разделить на следующие пункты:
  1. Перед началом работы.
  2. Во время работы.
  3. По окончании работы.

Перед началом работы.

- В компьютерный класс заходить точно по звонку и с разрешения учителя, спокойно, не трогая технику.
- Перед тем, как начать работу, постарайтесь визуально убедиться, что у компьютера нет повреждений.
- Начинайте работу только после разрешения учителя.
- Размещайте на столе тетрадь, учебное пособие так, чтобы они не мешали работе на компьютере.



Во время работы

- Во время работы точно выполняйте указания и соблюдайте дисциплину, запускайте только те программы, которые разрешил учитель.
- На время урока отключайте звуковые сигналы мобильных устройств.
- Внимательно следите за исправностью техники. Если со стороны системного блока или монитора доносятся подозрительные звуки или запах – немедленно прекратите работу за компьютером и позовите преподавателя.
- На клавиши нажимайте плавно и спокойно.
- Если в класс зайдет кто-то из учителей, не вставайте со своих мест в знак приветствия, а продолжайте работу за компьютером.
- В случае, если кого-то ударит током, необходимо срочно позвать школьного врача. В качестве первой неотложной помощи следует уложить пострадавшего на спину, подложив ему под голову какой-нибудь предмет (например, книгу), если нет пульса – сделать искусственное дыхание.

По окончании работы

- По окончании работы за компьютером, если были соответствующие указания учителя, закройте все программы и отключите компьютер.

Во время работы за компьютером категорически запрещается:

- Трогать разъёмы, розетки, соединительные кабели, питающие провода и устройства заземления.
- Включать и выключать компьютер и прочую аппаратуру без разрешения учителя.
- Самостоятельно совершать попытки починить технику в случае её поломки.
- Сдвигать с места монитор и системный блок.
- Работать во влажной или грязной одежде, с грязными или мокрыми руками.
- Употреблять во время работы за компьютером пищу или напитки.
- Прикасаться к экрану и тыльной стороне монитора пальцами, ручками, карандашами, указками и прочими предметами.
- Класть книги, тетради и прочие предметы на клавиатуру. Возле компьютера не должно быть посторонних предметов. Также не следует ставить сумки и портфели на стул.
- Заниматься посторонними делами, которые не относятся к работе с компьютером.

Чтобы работа за компьютером не оказалась вредной для здоровья, придерживайтесь следующий рекомендаций:

- Не работайте за компьютером при плохом самочувствии.
- Сидите свободно, без напряжения, не сутультесь и не наклоняйтесь вперед, не наваливайтесь на спинку стула.
- Голову держите прямо.
- Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура, руки согнуты в локтях под прямым углом.
- Ноги ставьте на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте.
- Располагайтесь перед компьютером так, чтобы экран монитора находился на расстоянии 50-70 сантиметров от глаз.
- Каждые 5 минут старайтесь открывать взгляд от экрана и смотреть на что-нибудь, находящееся вдали.

Выполнение этих простых и чётких инструкций обеспечит безопасность вашего здоровья, сохранение компьютерной техники, а также будет способствовать успешному овладению новыми знаниями.