

Правила поведінки та безпеки життєдіяльності

Розділ 1
§ 1



Ви вже неодноразово проводили уроки в комп'ютерному класі й знаєте, що використання комп'ютерної техніки потребує неухильного дотримання правил поведінки та безпеки життєдіяльності. Цих правил слід дотримуватись як у школі, так і вдома. Нагадаємо їх.





До початку роботи з комп'ютером:

з дозволу вчителя займіть своє робоче місце за комп'ютером, налаштуйте висоту стола, стільця, підставки для ніг (за потреби), кут нахилу монітора так, щоб:

середина екрана монітора знаходилася трохи нижче від горизонтальної лінії зору;

відстань від очей до поверхні екрана становила приблизно 50 см;



До початку роботи з комп'ютером:

лінія від очей до центра екрана монітора була під кутом 90° до площини екрана;

пальці рук вільно лежали на клавіатурі або тримали мишу;

руки утворювали в ліктьовому суглобі кут, близький до 90° ;

клавіатура лежала на поверхні стола або на спеціальній полиці на відстані 10-30 см від краю і була трохи нахилена;



До початку роботи з комп'ютером:

спина спиралася на спинку
стілця;

ноги спиралися на підлогу
або на спеціальну підставку;



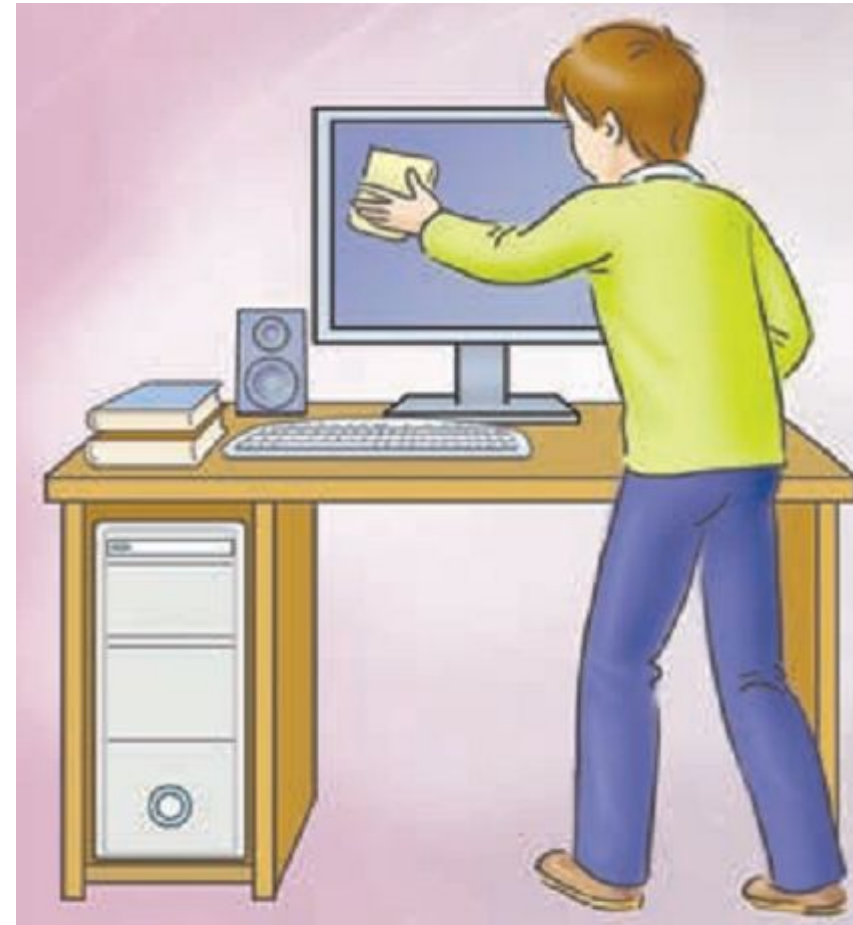


До початку роботи з комп'ютером:

наведіть лад на робочому столі, приберіть з нього предмети, які не потрібні для роботи;

перевірте чистоту своїх рук, за потреби вимийте їх і витріть насухо;

за потреби з дозволу вчителя і тільки спеціальною серветкою протріть екран монітора, клавіатуру, килимок і мишу;





До початку роботи з комп'ютером:

наведіть лад на робочому столі, прибери з нього предмети, які не потрібні для роботи;

з дозволу вчителя ввімкніть комп'ютер.





Під час роботи з комп'ютером:

тримайте робоче місце охайним, не розміщуйте на ньому сторонніх речей;

витримуйте правильну поставу - не нахиляйтеся близько до поверхні екрана, не згинайтеся, тримайте руки без напруження;

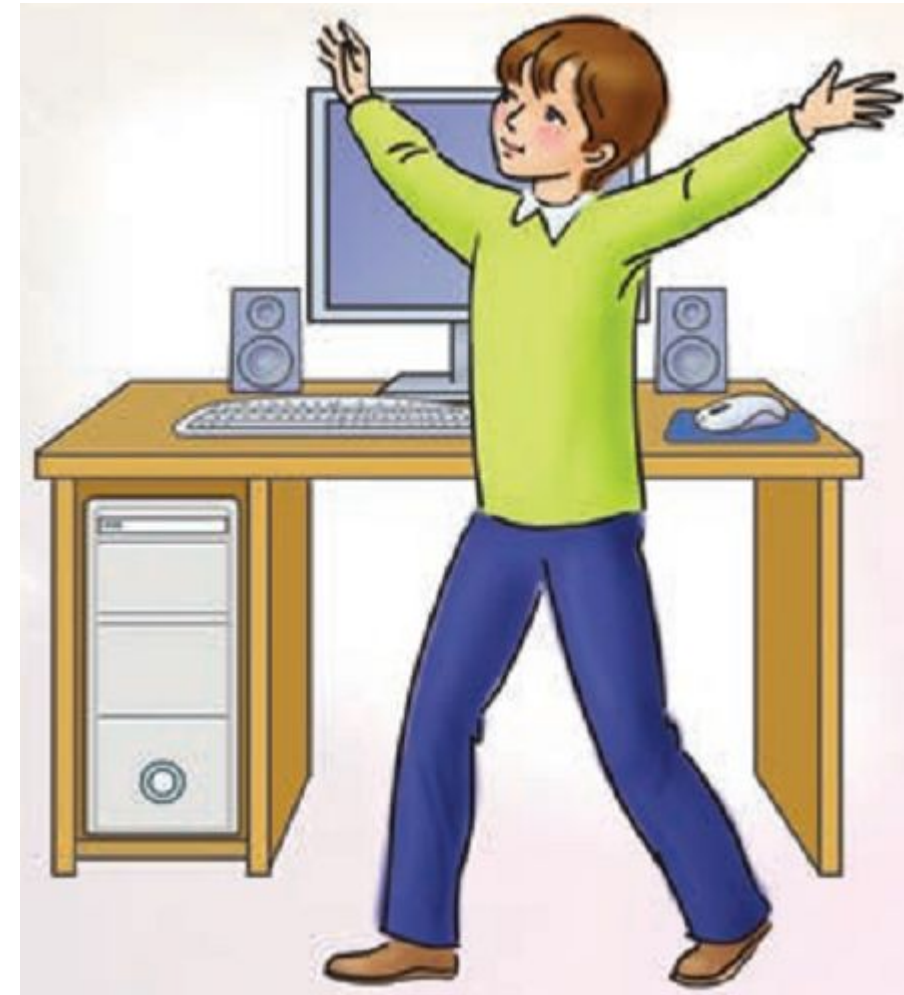




Під час роботи з комп'ютером:

після 15-20 хв роботи або в разі відчуття втоми виконайте вправи для очей і для зняття м'язового напруження (у класі - під керівництвом учителя);

не намагайтеся самотійно усунути перебої в роботі комп'ютера, у разі їх виникнення негайно покличете вчителя;





Під час роботи з комп'ютером:

не торкайтеся задніх стінок монітора та системного блока, не чіпайте дротів живлення;

акуратно вставляйте і виймайте змінні носії і лише з дозволу вчителя;





Під час роботи з комп'ютером:

не торкайтеся екрана монітора руками (це забруднює і псує його покриття);

категорично забороняється знімати кришки корпусів пристроїв комп'ютера, самостійно, без дозволу вчителя, приєднувати й від'єднувати пристрої комп'ютера.





Після закінчення роботи:

**приберіть своє
робоче місце;**

**з дозволу вчителя
вимкніть комп'ютер
або закінчіть сеанс
роботи.**





Запам'ятайте! Якщо не дотримуватись правил техніки безпеки та поведінки, робота за комп'ютером може завдати шкоди вашому здоров'ю.

