

# **Техника безопасности и правила поведения в компьютерном классе**

# Перед началом работы

---

## Не разрешается:

- входить в кабинет в верхней одежде, грязной обуви, с громоздкими предметами
- бегать, прыгать в кабинете
- 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 монитора, кабелей, разъемов, труб, батарей
- сдвигать с места монитор и системный блок
- нажимать на клавиши с усилием или ударом
- самостоятельно устранять неисправности

# Во время работы

---

## **Нельзя** *без разрешения учителя:*

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

# Аварийные ситуации

---

**При плохом самочувствии и головной боли, а также при появлении необычного звука, запаха:**

- прекратить работу
- сообщить об этом учителю

**При пожаре:**

- прекратить работу
- под руководством учителя покинуть кабинет, оставив сумки и портфели

**При поражении электрическим током:**

- немедленно отключить напряжение питания
- сообщить об этом учителю

# По окончании работы

---

- **привести в порядок рабочее место**
  - закрыть окна всех программ
  - сохранить свои файлы в своей личной папке или в СДО
  - задвинуть кресло
  
- **сдать учителю выданные материалы**
  
- **при необходимости выключить компьютер**

## **Нельзя** *без разрешения учителя:*

- устанавливать и запускать посторонние программы
- записывать свои файлы в чужую папку
- просматривать, изменять и удалять содержимое чужой папки
- изменять настройки компьютера и операционной системы

# Правила использования сети Интернет

---

Разрешается работать в сети Интернет, если это предусмотрено темой урока

## Скачивание информации из сети Интернет:

- скачивание файлов объемом более 1 Мб 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. Закрывать 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.