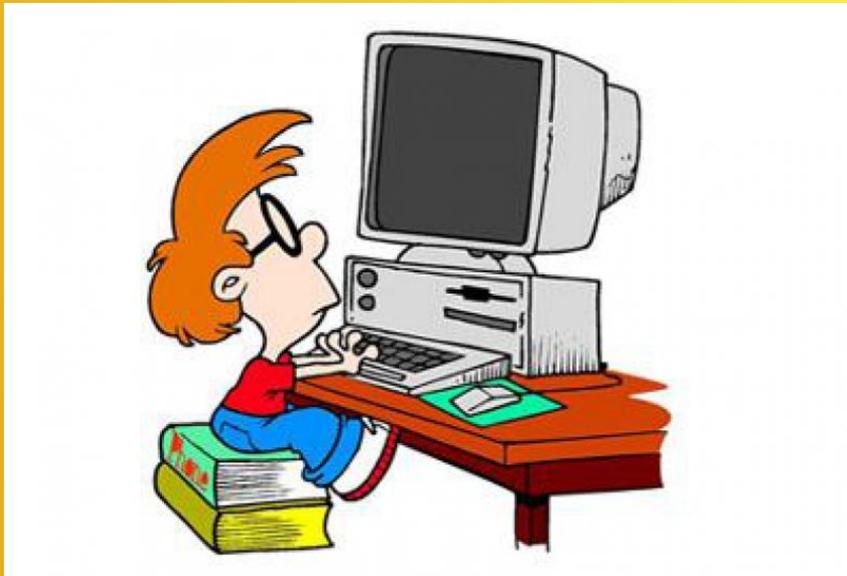


# Правила поведения и ТБ в кабинете информатики



Шешина Ю.О.,  
учитель информатики  
МКОУ СОШ пгт.Вахруши

# Содержание

- Правила поведения в кабинете
- Инструктаж по ТБ
- Рабочее место
- Гимнастика для глаз
- Правила поведения в стихках

# Правила поведения в кабинете

- На уроках информатики обязательно соблюдать общепринятые правила поведения в кабинете



**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

-  Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.
-  Не размещайте на рабочем месте посторонние предметы.
-  Не включайте и не выключайте компьютеры без разрешения учителя.
-  Не трогайте провода и разъемы соединительных кабелей.
-  Не прикасайтесь к экрану монитора.
-  Работайте на клавиатуре чистыми, сухими руками.
-  Избегайте резких движений и не покидайте рабочее место без разрешения учителя.
-  Не пытайтесь самостоятельно устранять неполадки в работе компьютера — немедленно сообщайте о них учителю.

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

-   Располагайтесь перед компьютером так, чтобы экран монитора находился на расстоянии 50-70 см от глаз.
- Ноги ставьте на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте.
- Плечи расслабьте, локтями слегка касайтесь туловища. Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.
- Сидите свободно, без напряжения, не сутультесь, не наклоняясь и не наваливаясь на спинку стула.
- Каждые 5 минут старайтесь отрывать взгляд от экрана и смотреть на что-нибудь, находящееся вдаль.

# Инструктаж по ТБ

1.1. В кабинете вычислительной техники (КВТ) установлена дорогостоящая, сложная и требующая осторожного и аккуратного обращения аппаратура — компьютеры, принтер, другие технические средства.

Поэтому:

**бережно обращайтесь с этой техникой**

1.2. Во время работы лучевая трубка монитора (дисплея) работает под высоким напряжением. Неправильное обращение с аппаратурой, кабелями и мониторами может привести к тяжелым поражениям электрическим током, вызвать загорание аппаратуры.

**Поэтому строго запрещается:**

- трогать разъемы соединительных кабелей;
- прикасаться к питающим проводам и устройствам заземления;
- прикасаться к экрану и к тыльной стороне монитора, клавиатуры;
- включать и отключать аппаратуру без указания преподавателя;
- класть диск, книги, тетради на монитор и клавиатуру;
- работать во влажной одежде и влажными руками

**1.3. При появлении запаха гари немедленно прекратите работу,  
выключите аппаратуру и сообщите об этом преподавателю**

**1.4. Перед началом работы:**

убедитесь в отсутствии видимых повреждений рабочего места;

сядьте так, чтобы линия зрения приходилась в центр экрана, чтобы не наклоняясь пользоваться клавиатурой и воспринимать передаваемую на экран монитора информацию;

разместите на столе тетрадь, учебное пособие, так, чтобы они не мешали работе на компьютере;

внимательно слушайте объяснение учителя и старайтесь

1.5. Во время работы: строго выполняйте все указанные выше правила, а также текущие указания учителя; следите за исправностью аппаратуры и немедленно прекращайте работу при появлении необычного звука или самопроизвольного отключения аппаратуры. Немедленно докладывайте об этом преподавателю

### **ЗАПОМНИТЕ!**

- **плавно нажимайте на клавиши, не допуская резких ударов;**
- **не пользуйтесь клавиатурой, если не подключено напряжение;**
- **работайте на клавиатуре чистыми руками;**
- **никогда не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность в работе аппаратуры;**
- **не вставайте со своих мест, когда в кабинет входят посетители.**

1.6. По окончании работы: закройте все приложения

1.7. Вы должны хорошо знать и грамотно выполнять эти правила, точно следовать указаниям преподавателя, чтобы: избежать несчастных случаев;

успешно овладевать знаниями, умениями, навыками;

сберечь государственное имущество — вычислительную технику и оборудование.

Вы отвечаете за состояние рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.



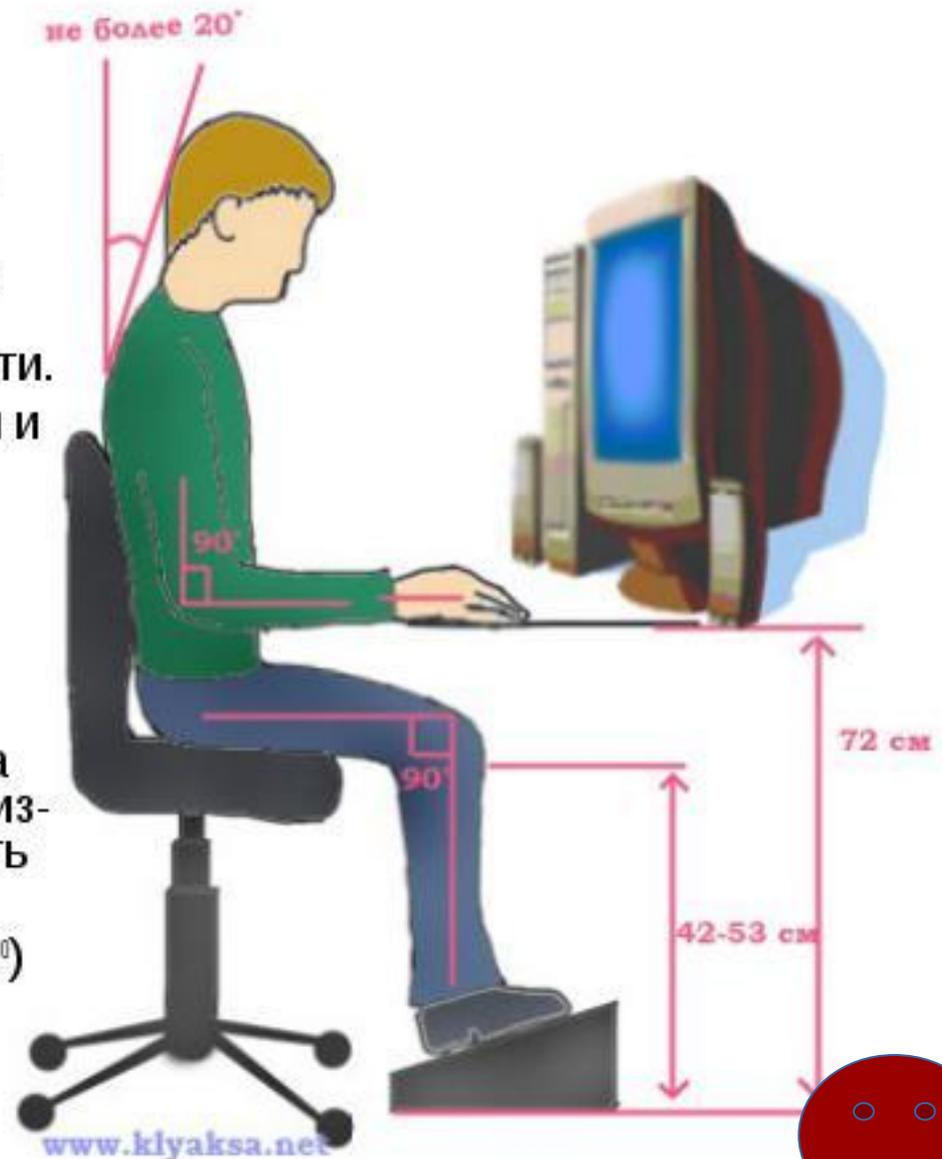
**Невыполнение правил — грубейшее нарушение  
порядка и дисциплины**

# Рабочее место

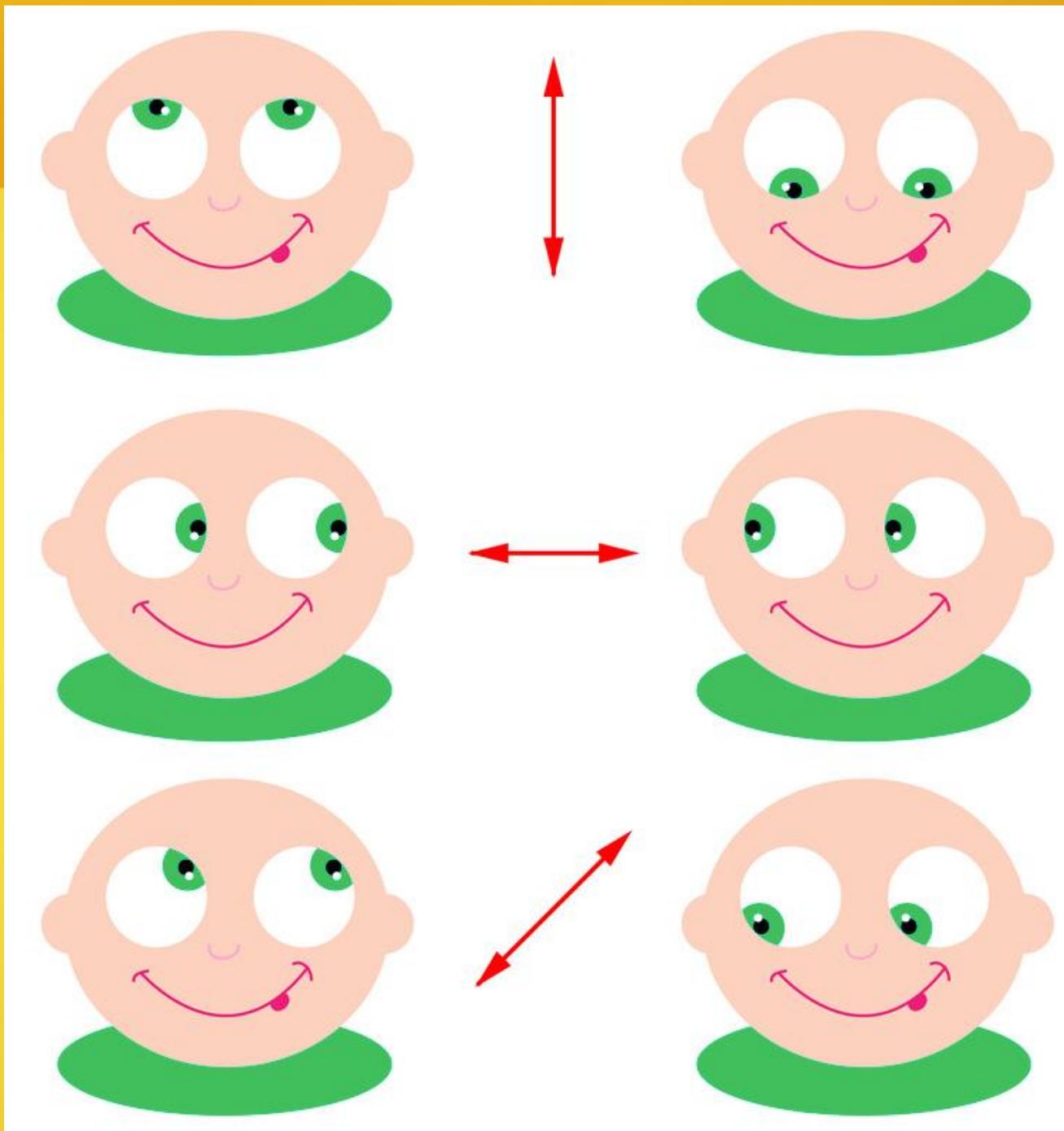
- Чтобы учиться было комфортно, чтобы не нанести вреда своему здоровью, вы должны уметь правильно организовать свое рабочее место.
- Правильная рабочая поза позволяет избегать перенапряжения мышц, способствует лучшему кровотоку и дыханию.

# Правильная рабочая поза

- Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку кресла. Прогибать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот, в немного вперед.
- Недопустимо работать развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.
- Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти - это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев.
- Колени - на уровне бедер или немного ниже. При таком положении ног не возникает напряжение мышц.
- Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу - это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов. Лучше держать обе стопы на подставке или полу.
- Необходимо сохранять прямой угол ( $90^\circ$ ) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.



# Гимнастика для глаз



# Правила поведения в СТИШКАХ

## Техника безопасности

Если сбой даёт машина,  
Терпение Вам необходимо,



Не бывает без проблем  
Даже с умной ЭВМ!

## Техника безопасности

И конечно всем известно:  
Чтоб не вскакивали с места



Не кричали, не толкались,  
За компьютеры не дрались.

Начинать работу строго  
С разрешения педагога,



И учтите: Вы в ответе,  
За порядок в кабинете.

Если где-то заискрит,  
Или что-нибудь дымит,  
Время попусту не трать -



Нужно взрослого позвать.  
Ведь из искры знаем сами,  
Возгореться может пламя!

# Правила поведения в стишках

Если ты хороший мальчик,  
То не суй в розетку пальчик,



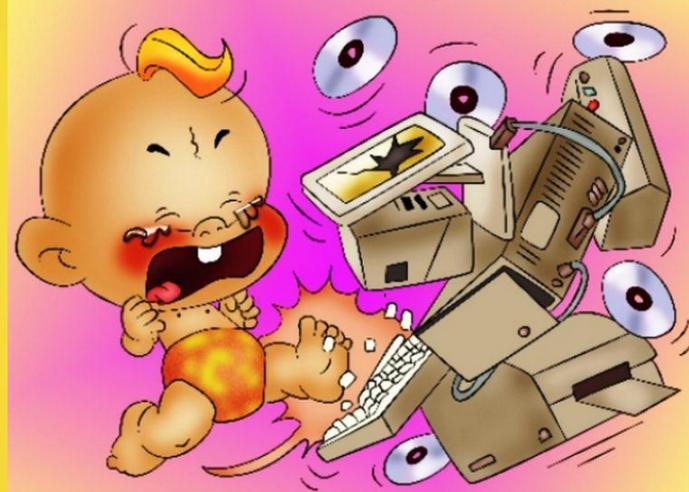
Проводами не играй:  
А то будет ай-ой-ай!..

Бережливым быть умей,  
И по клавишам не бей,



Там, учтите этот факт,  
Электрический контакт.

Если вводишь ты "ответ",  
А компьютер скажет "нет",



Ты его не разбивай,  
Лучше правила познай!



# Спасибо за внимание!

