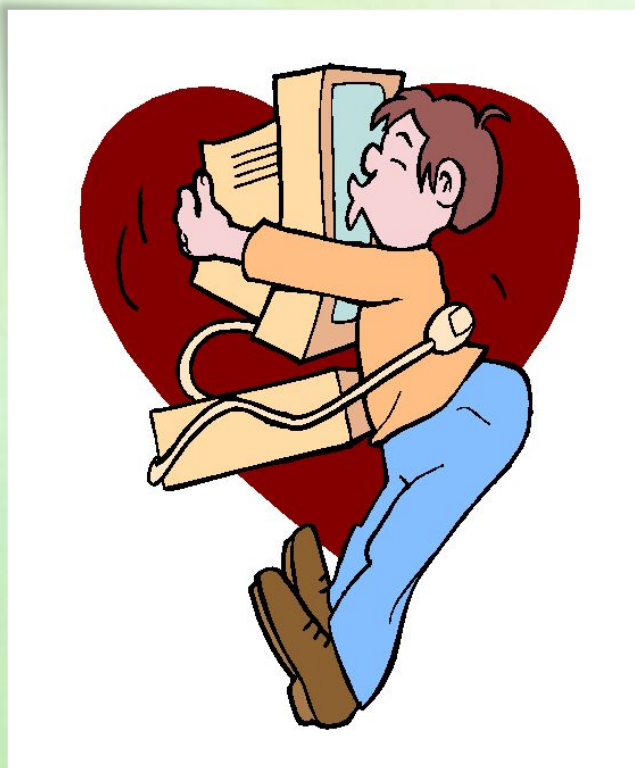


Правила поведения в кабинете информатики



Содержание

**Самое
главное
правило.**

**Правила
поведения в
каб.
Информатик
и.**

**Что можно и
что нельзя
во время
работы за
компьютеро
м.**

**Бережём
глаза!**

Самое главное правило!



К работе на компьютере допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам работы в кабинете.

Правила поведения в кабинете информатики:



Запрещается входить в кабинет в верхней одежде и грязной обуви.



Нельзя приносить с собой семечки, булочки и прочие продукты



Помните: компьютерный класс это не спортзал, а потому здесь нельзя бегать, прыгать и выполнять различные гимнастические упражнения.



Не соблюдающие правила ТБ и работы в кабинете отстраняются от работы на ПК.

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;



никогда не пытайтесь самостоятельно устранить неисправности в работе аппаратуры, немедленно сообщите о них учителю;



соблюдайте безопасное для глаз расстояние до экрана монитора – не менее 50 см.



работайте чистыми, сухими руками.



не нажимайте на клавиши и кнопки мыши резко и не используйте для этого посторонние предметы.

Береги глаза!

Для снятия напряжения глаз можно рекомендовать ряд упражнений, которые проводить во время работы на компьютере в зависимости от усталваемости глаз.



Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз



После 10-15 минут непрерывной работы за ПК необходимо делать перерыв для проведения физкультминутки и упражнений для глаз.



Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!!**

!

