

**Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, работающих в компьютерном кабинете.**



# 1. Бережно относиться к компьютерной технике



2. Спокойно входить и выходить из кабинета, не задевая столы и аппаратуру.

3. Точно выполнять указания педагога.



4. Быть дисциплинированным и внимательным на занятиях.

5. Не загромождать проходы портфелями и сумками.



6. Не двигать  
аппаратуру без  
разрешения  
педагога.

7. Не садиться на  
трубы и радиаторы  
водяного отопления.



## Требования безопасности перед началом занятий :

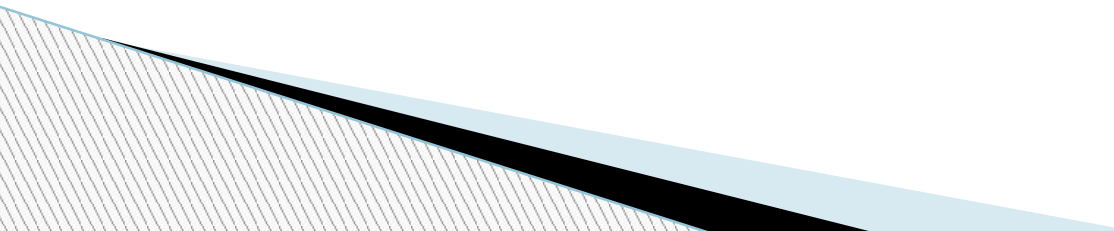
1. Входить в кабинет по разрешению педагога, соблюдая дисциплину.
2. Подготовить своё рабочее место (тетрадь, ручку)
3. Не включать аппаратуру без указания педагога
4. При слабом зрении одеть очки



НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ И НЕ  
ВЫКЛЮЧАЙТЕ компьютер без разрешения педагога.

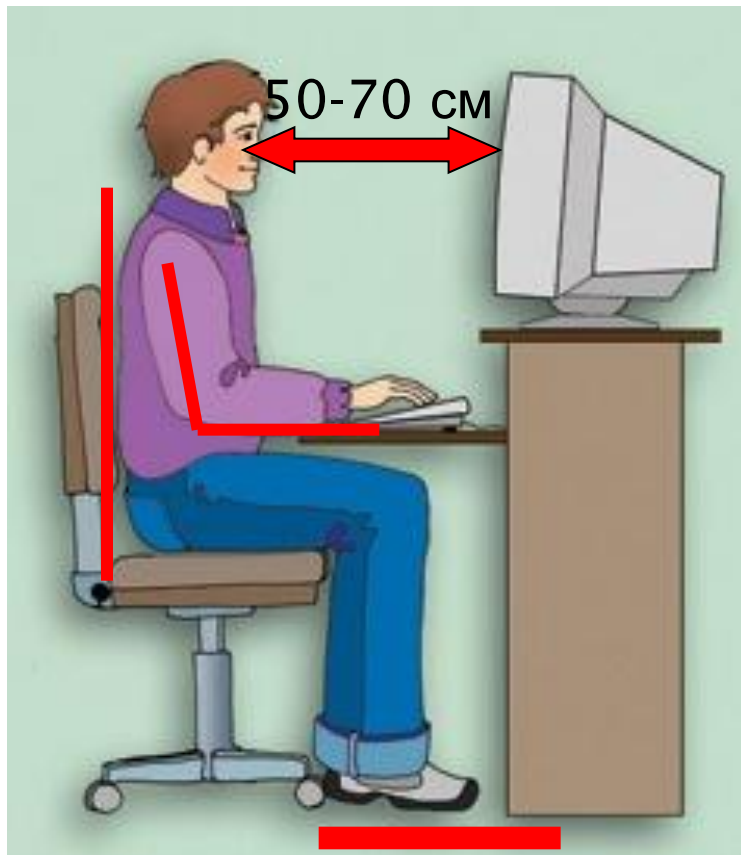


# Требования безопасности во время занятий

1. При работе на ПК соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь.
  2. Расстояние от глаз до экрана 50-70 см
  3. Соблюдать длительность работы на ПК ( 20-25 минут)
- 



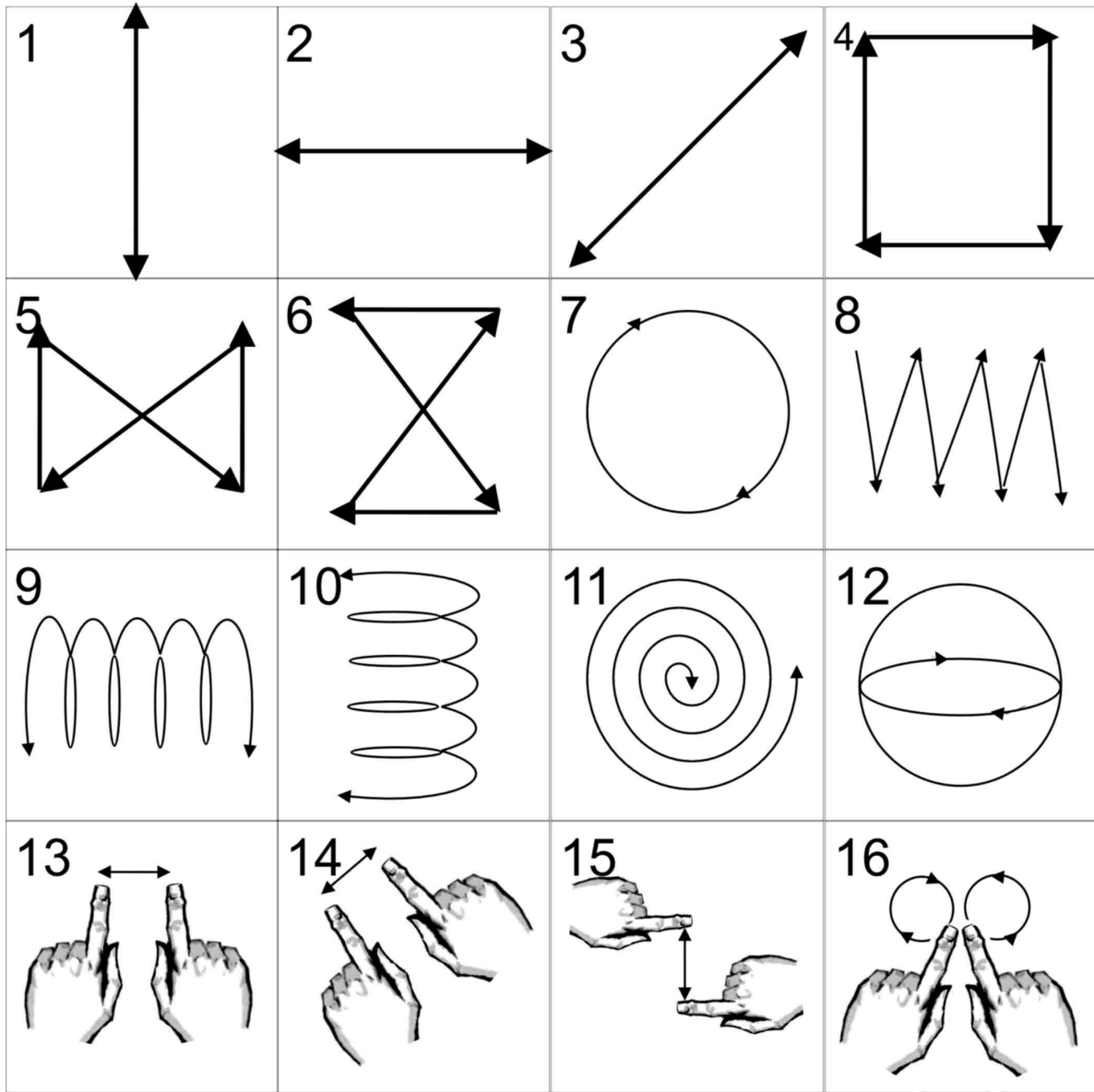
# НАИЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОСАДКИ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



- Экран монитора находится на расстоянии 50-70 см от глаз.
- Обе ступни стоят на полу.
- Плечи расслаблены. Локти слегка касаются туловища. Предплечья находятся на той же высоте, что и клавиатура.
- Спина расположена вертикально.

4. Делать гимнастику для глаз через каждые 15 минут работы с дисплеем.





**5. НЕ ТРОГАЙТЕ ПРОВОДА И РАЗЪЕМЫ  
СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ КАБЕЛЕЙ**

**6. Не прикасайтесь к питающим проводам и устройствам  
заземления**



7. НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К  
ЭКРАНУ и тыльной стороне  
МОНИТОРА



8. РАБОТАЙТЕ НА  
КЛАВИАТУРЕ И С  
МЫШКОЙ  
ЧИСТЫМИ И СУХИМИ  
РУКАМИ. В сухой одежде.



**9. Не выполняйте работы,  
не предусмотренные  
заданием педагога.**





## ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При появлении гари немедленно прекратить работу, выключить аппаратуру и сообщить педагогу.
2. Не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность, сообщите о ней педагогу.





3. В случае пожара, по указанию педагога, без паники, организованно покиньте кабинет.

4. В случае травмы обратитесь за помощью к педагогу.





## Требования безопасности по окончании занятий



1. Не оставляйте свое рабочее место без разрешения педагога.
2. По окончании работы отключите аппаратуру от электропитания.
3. Приведите в порядок рабочее место.
4. О всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщите педагогу.



Презентацию подготовила педагог дополнительного образования МОУ ДОД «ЦДОД» пгт. Нижний Одес  
Балашова Ольга Викторовна.  
2012г.