

Оскольский политехнический колледж
СТИ НИТУ МИССиС.

**Тема: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.
ПРАВИЛА РАБОТЫ НА КОМПЬЮТЕРЕ**

Преподаватель: Чеканова
Н.Н.

2015 г.

Содержание

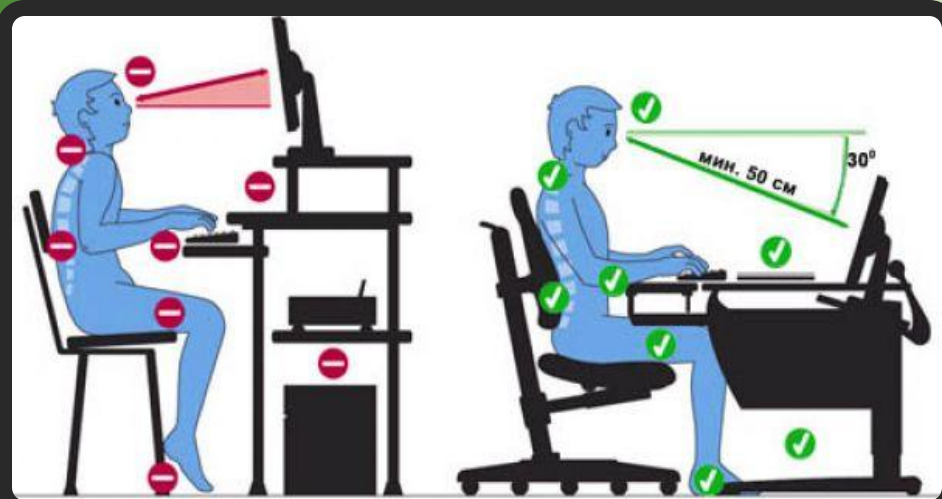
1. Гимнастика для глаз.
2. Упражнения на разгрузку.
3. Пожарная безопасность.
4. Эргономика.
5. Гигиена.

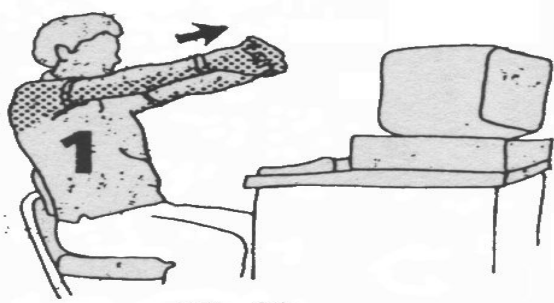
Сегодня компьютер стал частью нашей жизни. И, несмотря на то, что современные технологии постоянно совершенствуются, мы все же рискуем «нажить» проблемы со здоровьем. Способствуют этому и привычка сидеть за компьютером как попало и сколько попало.



Правила работы за компьютером

- 1) Выбирайте правильную позу.
- 2) Выбирайте для работы за компьютером удобное кресло.
- 3) Каждый час делайте перерывы на 15-20 минут.
- 4) Выполняйте как можно чаще упражнения для глаз.

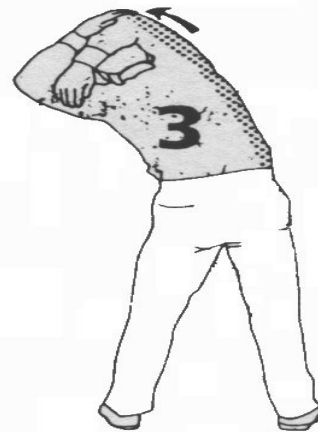




10–20 секунд
2 раза



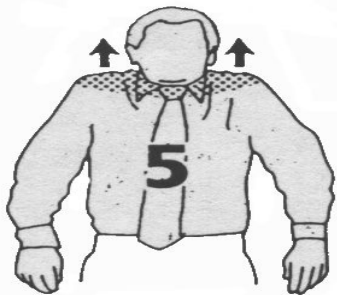
10–15 секунд



8–10 секунд
для каждой
стороны



15–20 секунд



3–5 секунд
3 раза



10–12 секунд
для каждой руки



10 секунд



10 секунд



8–10 секунд
для каждой стороны



8–10 секунд
для каждой стороны



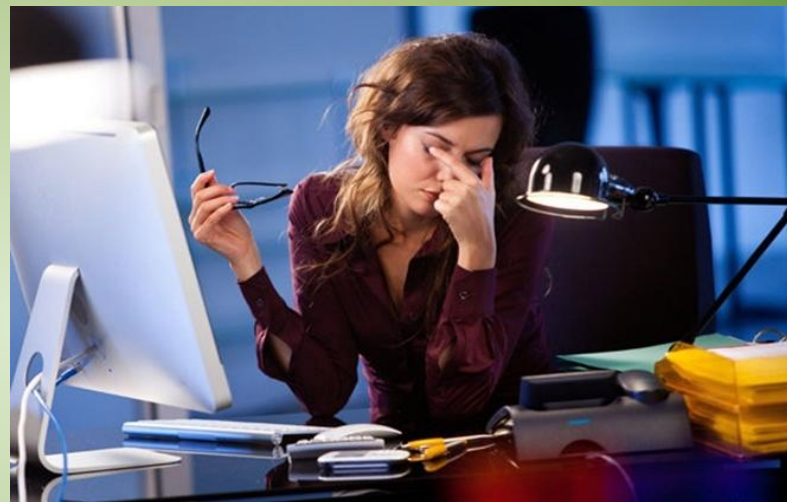
10–15 секунд
2 раза



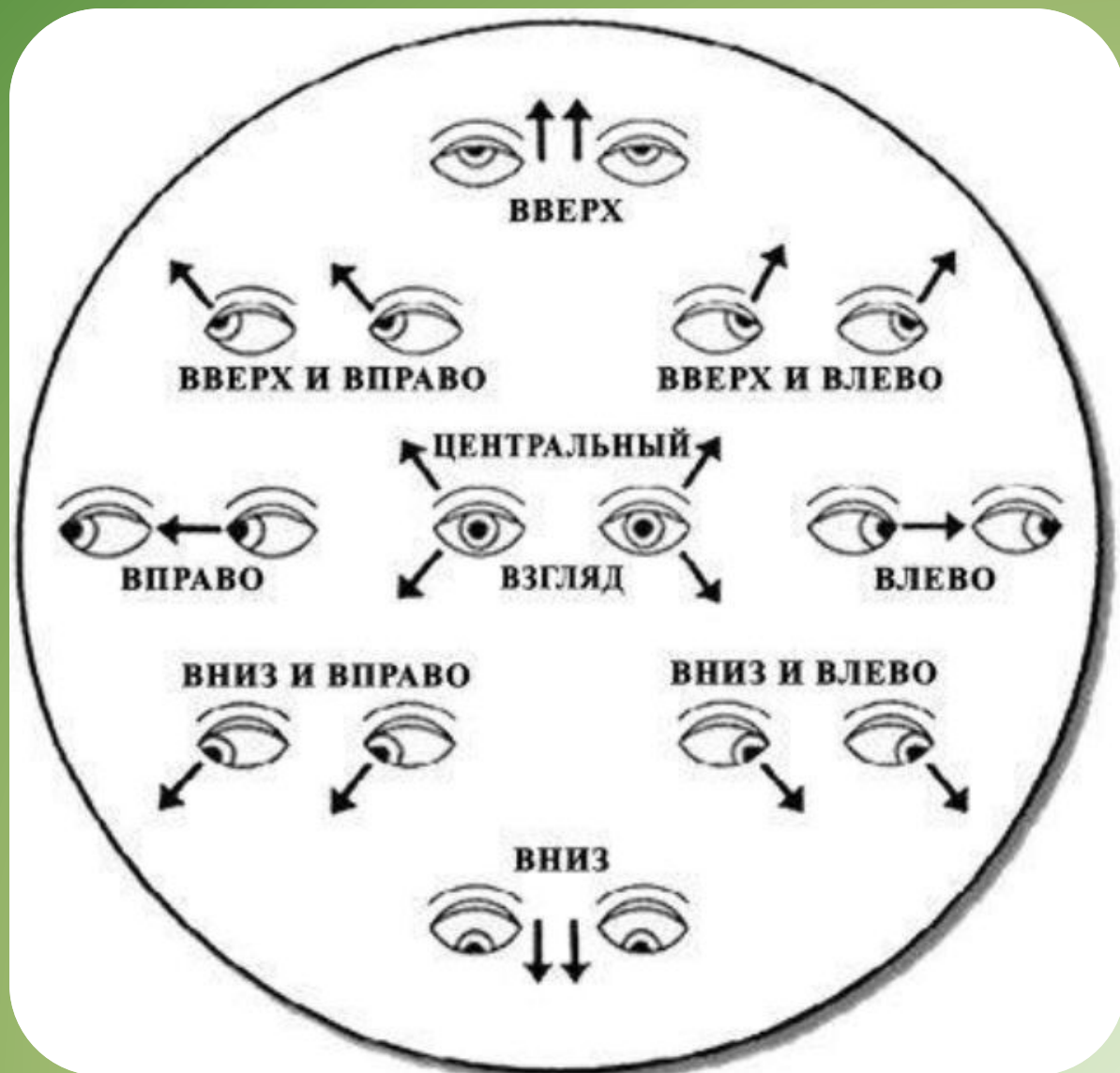
Потрясите руками
8–10 секунд

Гимнастика для глаз.

- 1) Смотреть в окно.
- 2) Закрытие век и расслабление глаз.



Зарядка для глаз



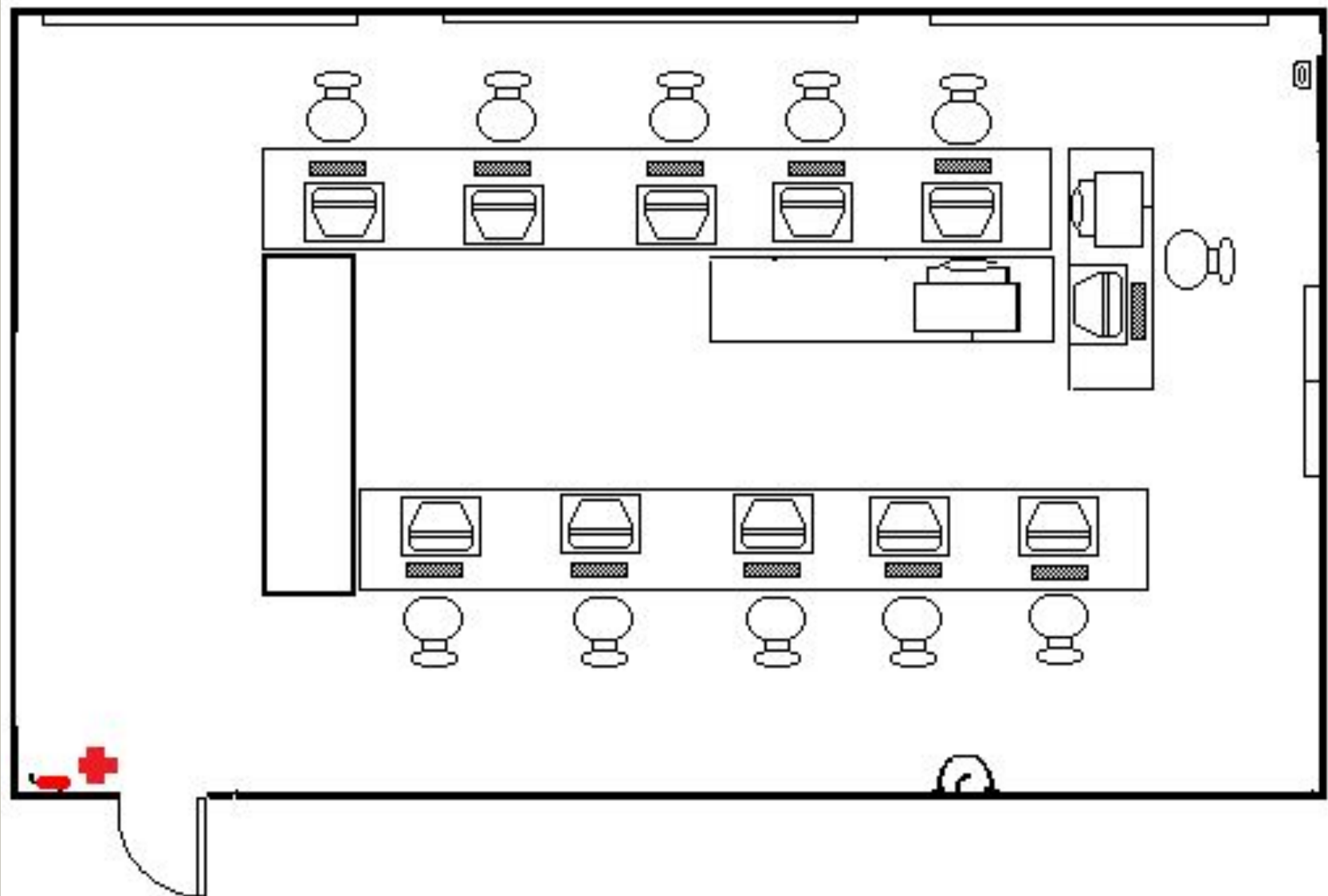


Пожарная безопасность

При эксплуатации ЭВМ не исключена опасность различного рода возгораний.



Правильное расположение компьютеров в кабинете



Гигиена при работе за компьютером.

Британские ученые стали изучать гигиенический аспект работы за компьютером и оказалось, что клавиатуры некоторых офисных ПК еще грязнее туалета в 400 раз!



Простые советы, которые оградят от неприятных последствий работы за компьютером:



- Протирайте клавиатуру и мышку.
- Раз в год, разберите клавиатуру и промойте с середины.
- Пылесосьте клавиатуру.
- Протирайте экран специальным раствором для очистки мониторов.
- Мойте руки после каждого использования компьютера.

Использованные ИСТОЧНИКИ:

<http://vse-sekrety.ru/66-kak-uxazhivat-za-kompyuterom.html>

<https://yandex.ru/images/>

http://ergosolo.ru/reviews/health/correct_seat/

<http://kak-bog.ru/kak-pravilno-sidet-za-kompyuterom>



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

memesmix.net