

ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



**Автор презентации
учитель начальных классов
ГБОУ СОШ № 960
г. Москвы
Максимова Надежда
Владимировна
2013 год**



1 ✓ Голова прямо

4 ✓ Во время работы глаза смотрят вперед

8 ✓ Монитор расположен на уровне глаз

2 ✓ Плечи расслаблены

3 ✓ Спина прямая и имеет опору

5 ✓ Кисти и предплечья на одной линии

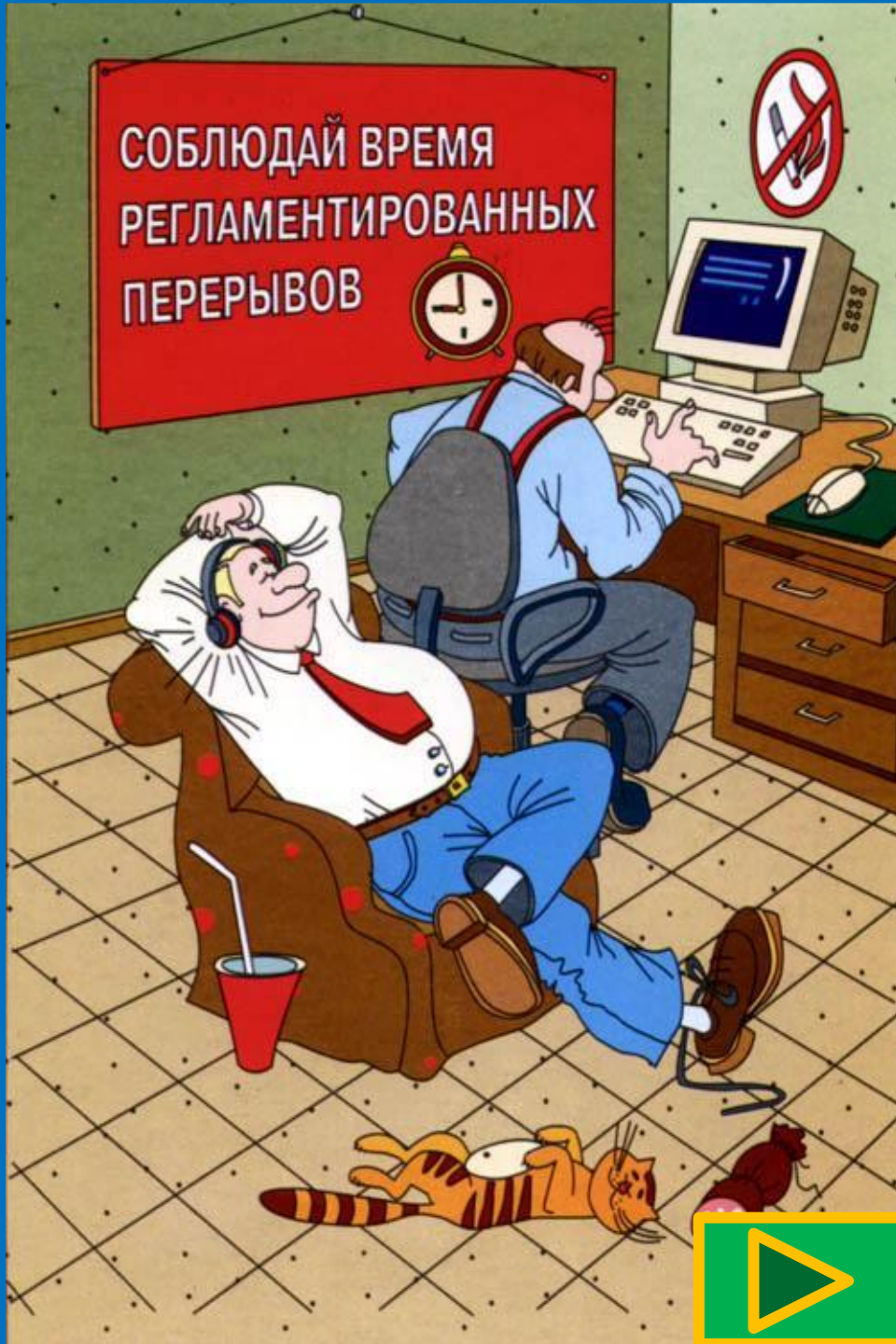
9 ✓ Рабочие материалы расположены перед учеником

6 ✓ Опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу

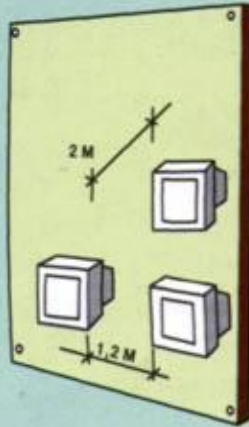
7 ✓ Стопы расположены на подставке



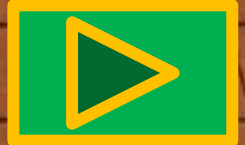
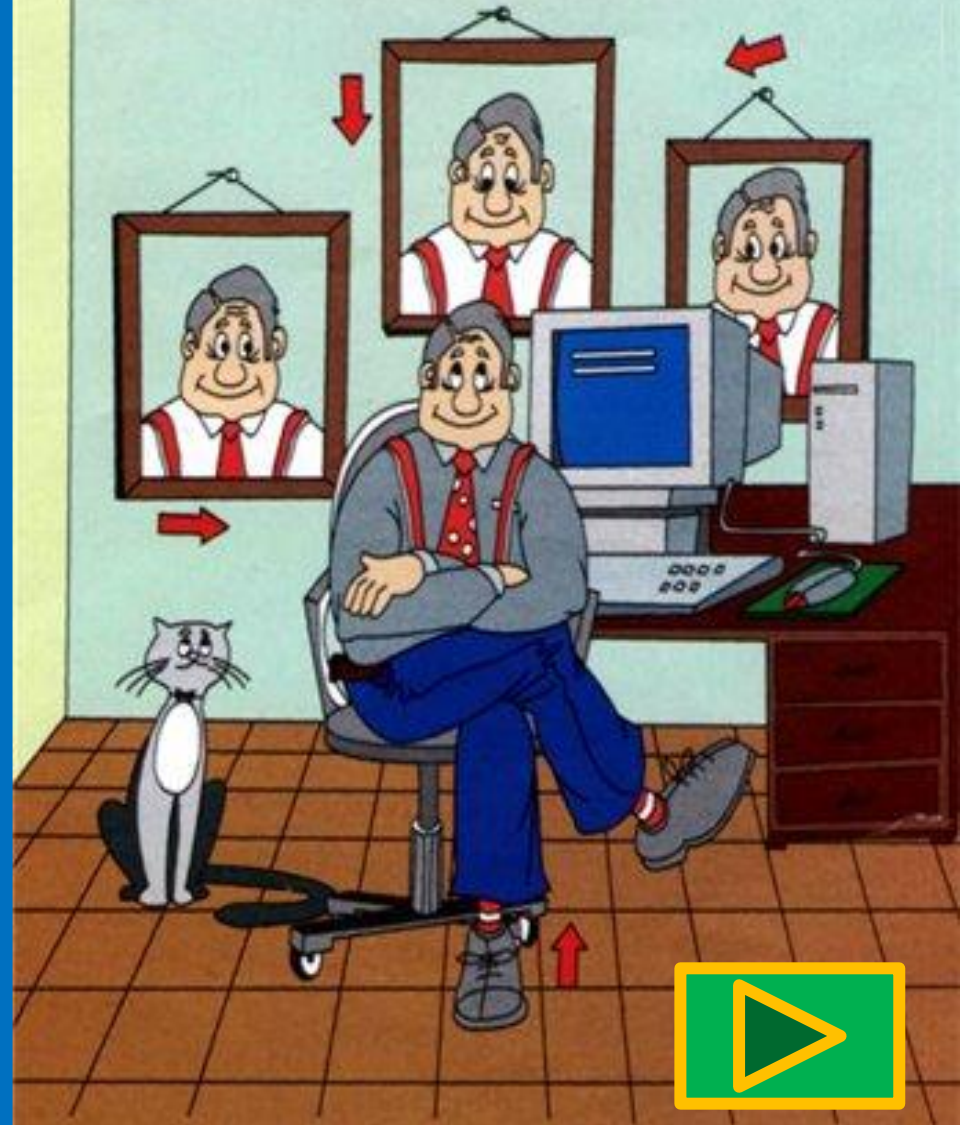




РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ
КОМПЬЮТЕРАМИ
ДОЛЖНО БЫТЬ
НЕ МЕНЕЕ 2м



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ
ЗРЕНИЕ



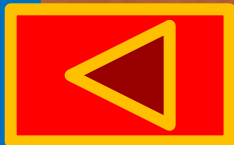
**НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ РАБОТОЙ НА
КОМПЬЮТЕРЕ, БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!**





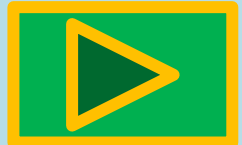
СОБЛЮДАЙ НОРМЫ ТЕМПЕРАТУРЫ,
ВЛАЖНОСТИ, ОСВЕЩЕННОСТИ
ПОМЕЩЕНИЙ С ПЭВМ

ОБЕРЕГАЙ КОМПЬЮТЕР
ОТ МЕХАНИЧЕСКИХ
ПОВРЕЖДЕНИЙ И
ЖИДКОСТЕЙ





**АККУРАТНО ОБРАЩАЙСЯ С
ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ!**



ОПАСНОСТИ!





ГЛАЗА РАСПОЛОЖЕНЫ
НА УРОВНЕ ТЕКСТА
НА МОНИТОРЕ

ШЕЯ СЛЕГКА СОГНУТА,
ГОЛОВУ ДЕРЖИТЕ ПРЯМО

ПЛЕЧИ ВНИЗ.
РУКИ РАССЛАБЛЕНЫ.

ЗАПЯСТЬЯ НА ОДНОМ
УРОВНЕ С КИСТЯМИ

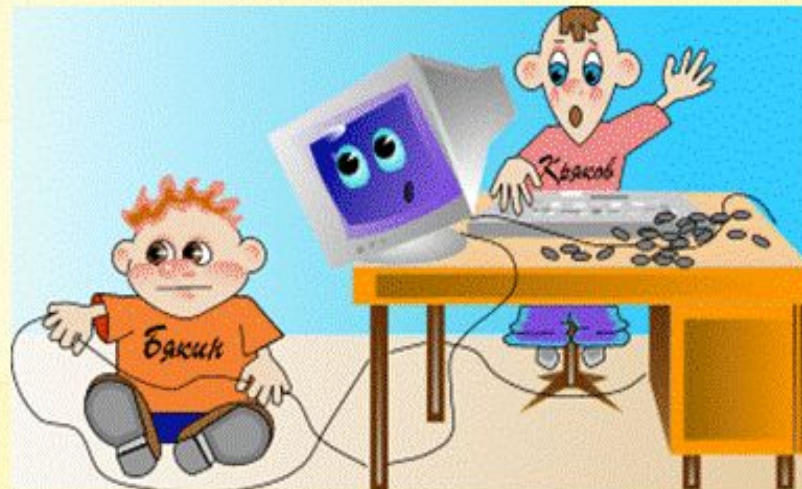
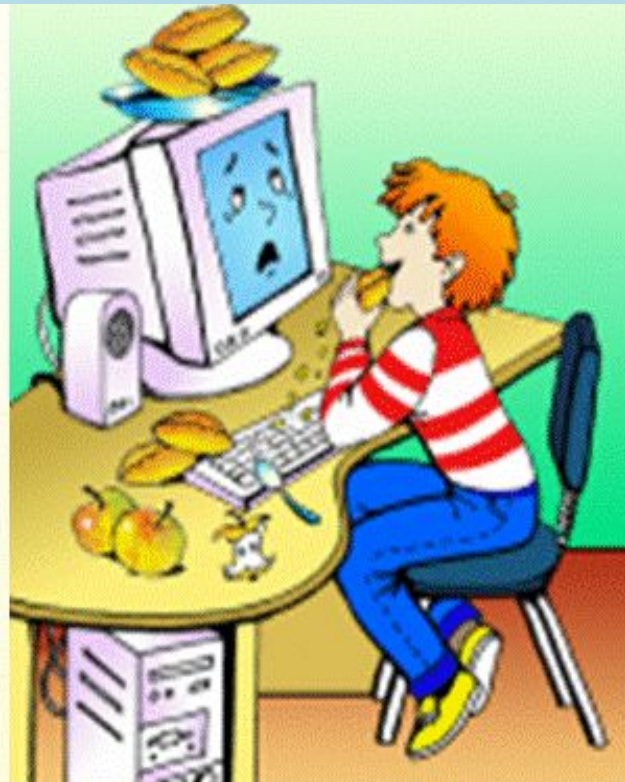
НОГИ И НИЖНЯЯ ЧАСТЬ
СПИНЫ ПОД
ПРЯМЫМ УГЛОМ

**ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПРОБЛЕМ СО
ЗДОРОВЬЕМ, ПОВТОРИ ПРАВИЛА РАБОТЫ
ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

**ЗАПОМНИ,
ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ
ПРИ РАБОТЕ ЗА
КОМПЬЮТЕРОМ**



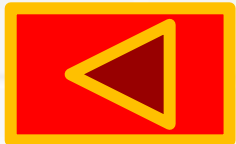
НЕЛЬЗЯ!



НЕЛЬЗЯ!!!

Сидеть криво и на своих ногах.

Сядьте ровно, опираясь на спинку стула.





КОНЕЦ

