



# Техника безопасност и в кабинете информатики

---

Автор: Назаров Кирилл  
1ССА-22-1



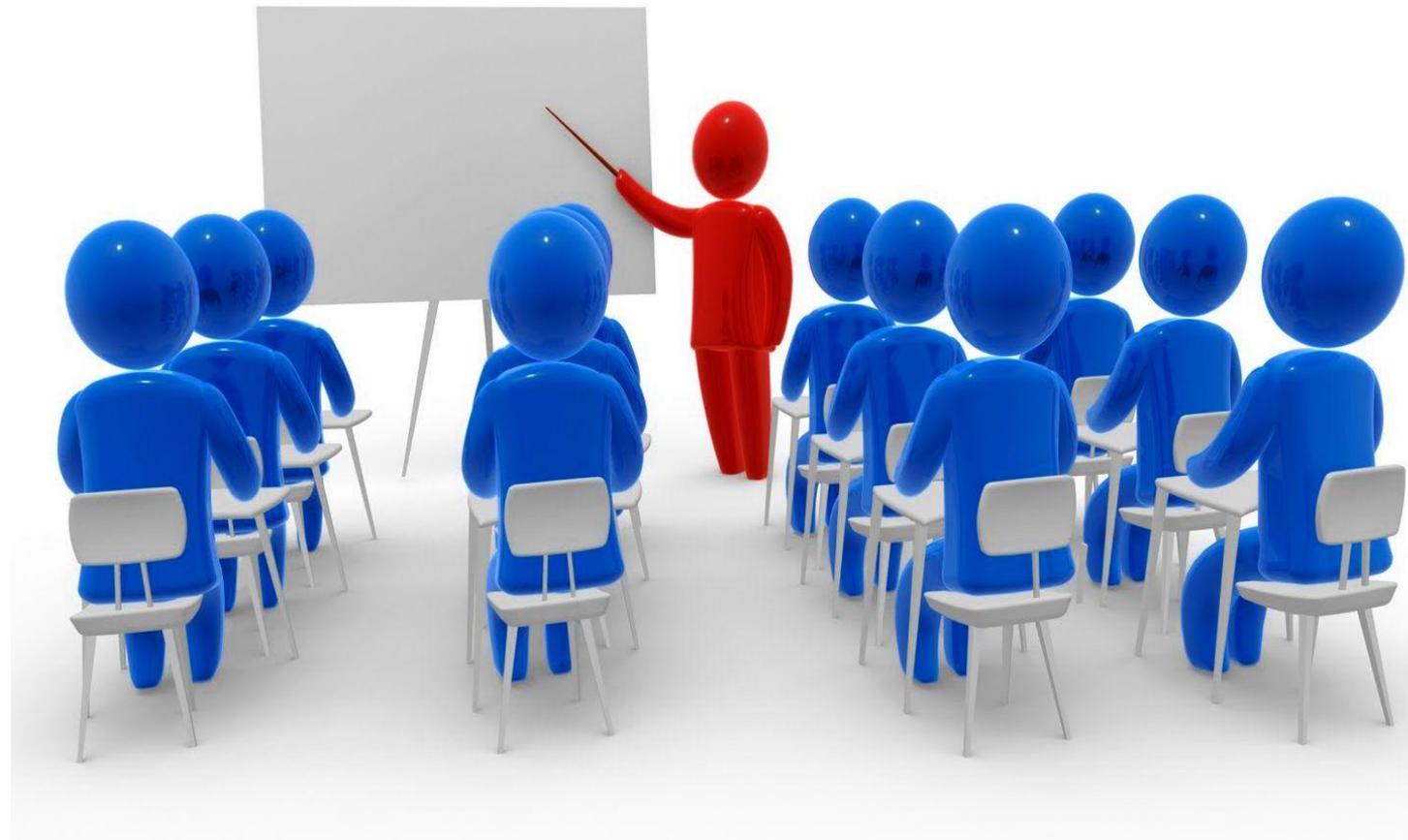
# Компьютеры



**Компьютер является электрическим прибором, поэтому для собственной безопасности необходимо помнить, что к каждому рабочему месту подведен опасный для жизни электрический ток.**

# Компьютеры

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



# Правила поведения в кабинете в 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.

# Правила поведения в кабинете информатики

Строго запрещается:

Трогать разъемы соединительных кабелей;

Прикосаться к питающим проводам и устройствам заземления;

Прикасаться к экрану и к тыльной стороне монитора, клавиатуры;

Включать и выключать аппаратуру без указания преподавателя;

Класть диски, книги, тетради и другие предметы на монитор и клавиатуру;

Переписывать программы с дискет на компьютер, предварительно не проверив их антивирусом.

**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.**

## **Упражнения для 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.**

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

