

Техника безопасности

и правила поведения при работе в
компьютерном классе





Введение

Общие положения

Зачем это нужно:

- сохранение жизни и здоровья
- сохранение техники



Требования к учащимся:

- пройти инструктаж (с 14 лет – под роспись)
- соблюдать правила поведения (см. далее)
- выполнять требования учителя

В кабинете должны быть:

- аптечка для оказания первой помощи
- углекислотный огнетушитель



Опасности в компьютерном классе

- электрический ток, 220 вольт



- травмы



Опасности в компьютерном классе

- нагрузка на позвоночник



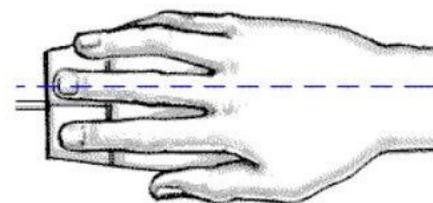
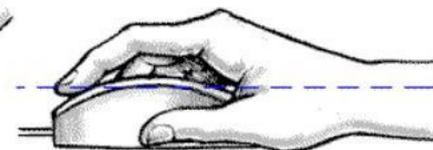
- нагрузка на кисти



онемение, боль



сжатие
нерва

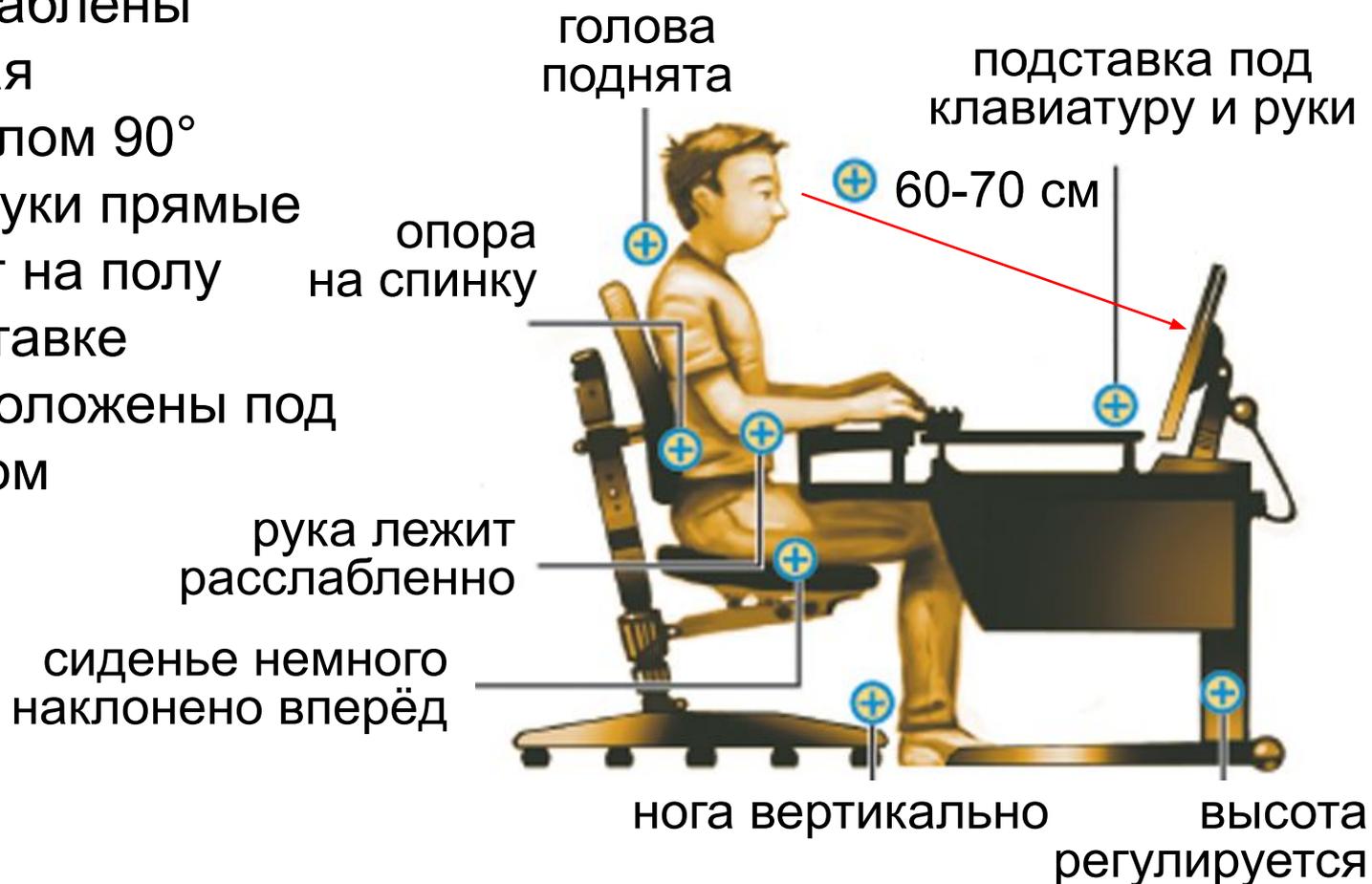


Перед началом работы за компьютером

- Входите в кабинет без верхней одежды, в сменной обуви.
- Не включайте электрическое питание в кабинете.
- Не включайте и не выключайте компьютеры без разрешения учителя.
- Не бегайте по кабинету, избегайте резких движений.

Как сидеть за компьютером?

- взгляд направлен в центр монитора
- расстояния от глаз до экрана 60-70 см
- спинка стула под углом 90° - 110°
- плечи расслаблены
- спина прямая
- локти под углом 90°
- запястья и руки прямые
- ступни стоят на полу или на подставке
- колени расположены под прямым углом



Санитарные нормы

Время непрерывной работы:

- 7-9 классы 35 минут

Общее время работы (в день):

- 6-11 классы 90 минут (1,5 часа)

Расстояние от глаз до экрана: 0,6-0,7 м

Во время работы

- Не трогайте провода и разъёмы соединительных кабелей компьютера.
- Не прикасайтесь к экрану монитора и задним сторонам всех устройств.
- Нельзя работать на компьютере с открытым системным блоком.
- Работайте на клавиатуре с чистыми и сухими руками.
- Не кладите на аппаратуру посторонние предметы.
- Запрещается работать вдвоём за одним компьютером.
- Не работайте за компьютером при плохом самочувствии.

Во время работы

- Каждые 5 минут старайтесь отводить взгляд от экрана и смотреть на отдалённые предметы.
- При работе за компьютером нельзя есть.
- Нельзя работать в тёмном помещении.
- Нельзя кататься на креслах с колесиками.

Во время работы

Нельзя без разрешения учителя:

- включать и выключать компьютер, монитор
- перезагружать компьютер
- подключать наушники
- запускать посторонние программы
- открывать посторонние документы
- изменять настройки компьютера, операционной системы, браузера
- выходить в сеть Интернет
- брать что-либо со стола учителя
- работать на компьютере учителя

Аварийные ситуации

При плохом самочувствии и головной боли:

- прекратить работу
- сообщить об этом учителю

При отказе техники, появлении необычного звука, запаха:

- прекратить работу
- сообщить об этом учителю

При пожаре:

- прекратить работу
- под руководством учителя покинуть кабинет

При поражении электрическим током:

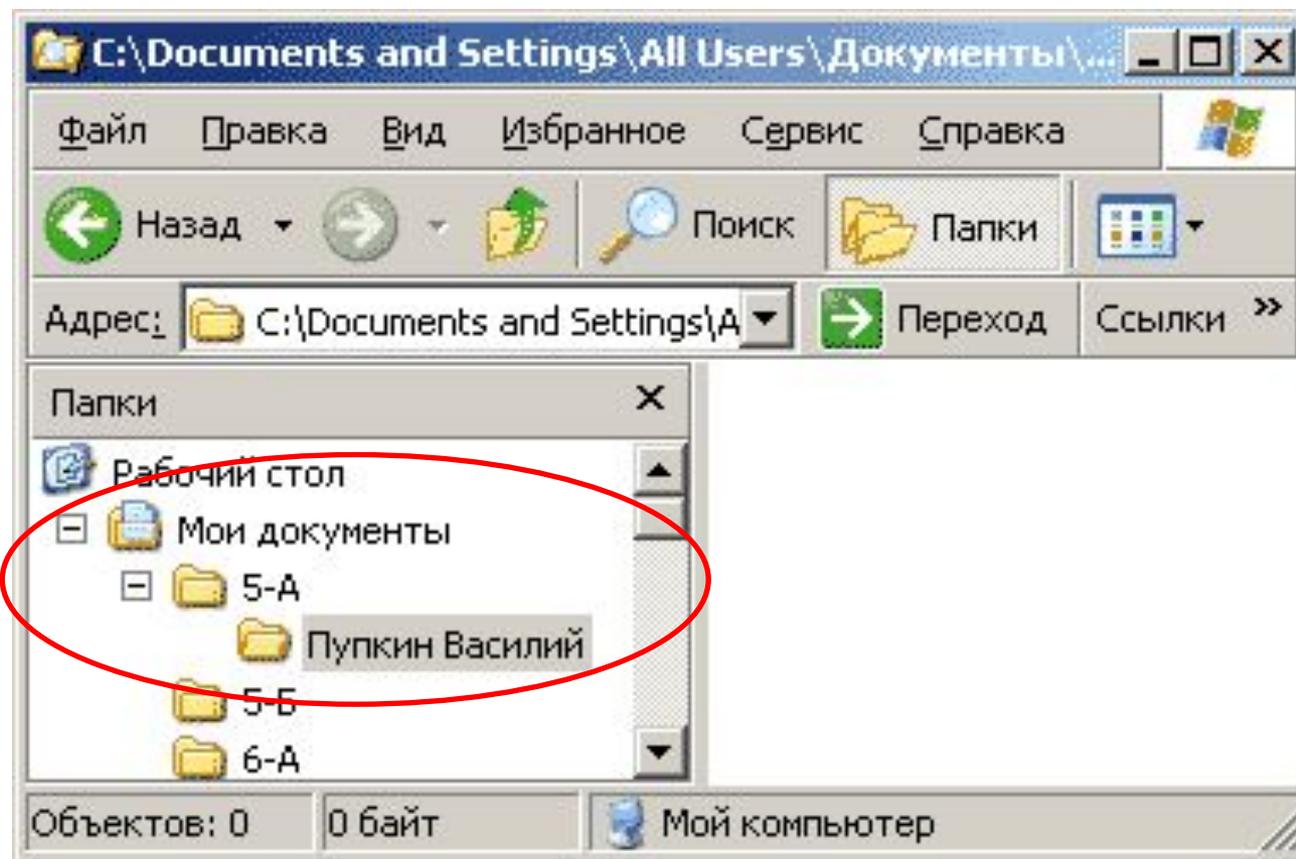
- немедленно отключить напряжение питания
- оказать первую помощь пострадавшему
- доставить его в медпункт

По окончании работы

- завершить работу всех программ
- удалить файлы, которые больше не нужны
- сдать учителю выданные им материалы
- задвинуть кресло
- по указанию учителя выключить компьютер (сначала системный блок, потом монитор)

Правила коллективной работы

- за каждым учеником закреплен компьютер
- каждый создает личный каталог внутри каталога своего класса:



Правила коллективной работы

Нельзя без разрешения учителя:

- устанавливать и запускать посторонние программы (в т.ч. игры)
- записывать свои файлы в чужой каталог
- просматривать и изменять содержимое чужого каталога
- создавать скрытые файлы и папки
- изменять настройки компьютера, операционной системы, браузера и т.п.

Правила работы с носителями информации

Общие правила:

- **МОЖНО** использовать флэш-диски для переноса своих учебных файлов
- флэш-диски должны быть проверены антивирусными средствами

Нельзя без разрешения учителя:

- использовать CD и DVD
- копировать на жесткий диск информацию с флэш-дисков и наоборот
- загружать компьютер с системного диска (CD, DVD, флэш-диска)

Правила использования сети Интернет

Разрешается работать в сети Интернет, если:

- это предусмотрено темой урока, или...
- учащийся выполнил и сдал задание данного урока

Запрещается:

- посещать сайты, посвященные эротике, терроризму и т.п.
- играть в онлайн-игры
- устанавливать через Интернет любые программы, активные элементы (*ActiveX*), дополнительные модули (*plugin*)

Правила использования сети Интернет

Можно:

- использовать электронную почту на сайтах с Web-интерфейсом (www.mail.ru, ...)
- искать материалы и иллюстрации для рефератов

Скачивание информации из сети Интернет:

- скачивание файлов большого объема возможно **только с разрешения учителя**
- **запрещается запускать любые программы**, полученные через Интернет, в том числе самораспаковывающиеся архивы
- все скачанные файлы должны быть **удалены** со школьных компьютеров в кратчайшие сроки

Упражнения для глаз

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд, затем посмотреть вдаль.
Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.
4. Не поворачивая головы, делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль.
5. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, потом перевести взор вдаль.

Конец фильма

ПОЛЯКОВ Константин Юрьевич

д.т.н., учитель информатики

ГБОУ СОШ № 163, г. Санкт-Петербург

kpolyakov@mail.ru

ЕРЕМИН Евгений Александрович

к.ф.-м.н., доцент кафедры мультимедийной

дидактики и ИТО ПГГПУ, г. Пермь

eremin@pspu.ac.ru

Источники иллюстраций

1. <http://vihovatelyamgpd.blogspot.com>
2. <http://www.asalyans.ru>
3. <http://computergid.com>
4. <http://www.samsung.com>
5. <http://szbyyq.com>
6. <http://svoyput.ru>
7. <http://www.znakcomplex.ru>
8. <http://www.alternativz.co>
9. <http://www.webmd.com>
10. <http://workathomedads.org>
11. <http://medimanager.com>
12. <http://positivemed.com>
13. <http://www.doctorshangout.com>
14. <http://www.networlddirectory.com>
15. <http://commons.wikimedia.org>
16. <http://www.alleghenymedical.com>
17. авторские материалы