

Памятка по технике безопасности и правилам работы за компьютером.



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



Будьте внимательны, дисциплинированны, осторожны.



Не размещайте на рабочем месте посторонние предметы.



Не включайте и не выключайте компьютеры без разрешения учителя.



Не трогайте провода и разъемы соединительных кабелей.



Не прикасайтесь к экрану монитора.



Работайте на клавиатуре чистыми, сухими руками.



Избегайте резких движений и не покидайте рабочее место без разрешения учителя.



Не пытайтесь самостоятельно устранять неполадки в работе компьютера — немедленно сообщайте о них учителю.

Чтобы работа за компьютером не оказалась вредной для здоровья, придерживайтесь следующих рекомендаций:



✓ Располагайтесь перед компьютером так, чтобы экран монитора находился на расстоянии 50-70 см от глаз.

✓ Ноги ставьте на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте.

✓ Плечи расслабьте, локтями слегка касайтесь туловища. Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.

✓ Сидите свободно, без напряжения, не сутулясь, не наклоняясь и не наваливаясь на спинку стула.

✓ Каждые 5 минут старайтесь отрывать взгляд от экрана и смотреть на что-нибудь, находящееся вдали.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



■ Подвигайте глазами вправо-влево, затем вверх-вниз. По 6 раз.



■ Сделайте круговые движения глазами сначала по часовой стрелке, затем наоборот. По 6 раз.



■ В быстром темпе моргайте глазами. Веки нужно сжимать, а затем с усилием раскрывать глаза. По 6 раз. Затем несколько секунд часто поморгайте глазами без усилий.



■ Отведя руку в правую сторону, не спеша передвигайте палец полусогнутой руки влево и в обратном направлении, следя глазами за пальцем. 12 раз.



■ Медленно водите глазами, как бы рисуя восьмерку. Сделайте по 5 раз в направлениях: сверху вниз и справа налево.



■ Посмотрите в левый нижний угол поля зрения, затем в противоположный, затем в правый нижний и снова в противоположный. 10 раз.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ



КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ 4-5 РАЗ!