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.***