



Правила при работе за компьютером

Перед компьютером нужно сидеть свободно без напряжения.

Ноги должны свободно помещаться под столом.

Середина экрана должна находиться на уровне глаз, перпендикулярно линии зрения, на расстоянии 55 – 56 см от глаз

Руки лежат свободно без опоры.

Клавиатура располагается на одном уровне с локтями.

Нажимать на клавиши необходимо «мягко», без особых ударов.

Время касания пальцами клавиш должно быть коротким, с таким расчетом, чтобы на экране от нажатия появлялась одна буква, а не целый ряд.



Правила техники безопасности при работе за компьютером

1. Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.
2. Не держите на рабочем месте предметы, не требующиеся при выполнении задания.
3. Перед выполнением работы внимательно изучите ход ее выполнения.
4. Не включайте и не выключайте ЭВМ без разрешения учителя.
5. Не прикасайтесь к экрану дисплея, не трогайте провода, не прикасайтесь к розеткам
6. При работе с ЭВМ необходимо, чтобы экран находился на расстоянии 55-65 см. от глаз, перпендикулярно линии взора.
7. Сидите за компьютером прямо, следите за осанкой
8. Работайте только чистыми, сухими руками.
9. При работе с ЭВМ категорически запрещается работать с дискетами, не принадлежащими кабинету информатики

The background is a bright yellow color, decorated with several handprints in white, blue, and orange. The handprints are arranged in a border around the central text area. At the top, there are four handprints: white, blue, orange, and white. On the left side, there are five handprints: blue, orange, white, orange, and blue. On the right side, there are five handprints: orange, white, orange, blue, and orange. At the bottom, there are four handprints: orange, blue, orange, and white.

Комплекс упражнений для глаз

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.



Правила при работе за компьютером

1. Вымойте руки прежде чем начать работать с компьютером.
2. Используйте указатель (мышь) - не касайтесь экрана руками.
3. Подумайте, прежде чем нажимать кнопки на клавиатуре.
4. Нажимайте кнопку «Печать» только один раз.
5. Не забывайте периодически сохранять Ваши работы.
6. Сохраняйте результаты своей работы только в своей папке.
8. Не открывайте чужих документов и не вносите в них никаких



Правила техники безопасности при работе за компьютером

Если ты хороший мальчик,
То не суй в розетку пальчик,
Проводами не играй:
Не известно есть ли рай?

Если где то заискрит,
Или что-нибудь дымит,
Время попусту не трать -
Нужно взрослого позвать.
Ведь из искры знаем сами,
возгореться может пламя.

Бережливым быть умей,
И по клавишам не бей,
Там учтите этот факт,
Электрический контакт.



Правила при работе за компьютером

Если вводишь ты "ответ",
А компьютер скажет "нет",
По дисплею не стучи,
Лучше правила учи!

Если сбой дает машина,
Терпение Вам необходимо,
Не бывает без проблем
Даже с умной ЭВМ!

Остальное всем известно:
Чтоб не вскакивали с места
Не кричали, не толкались,
За компьютеры не дрались.

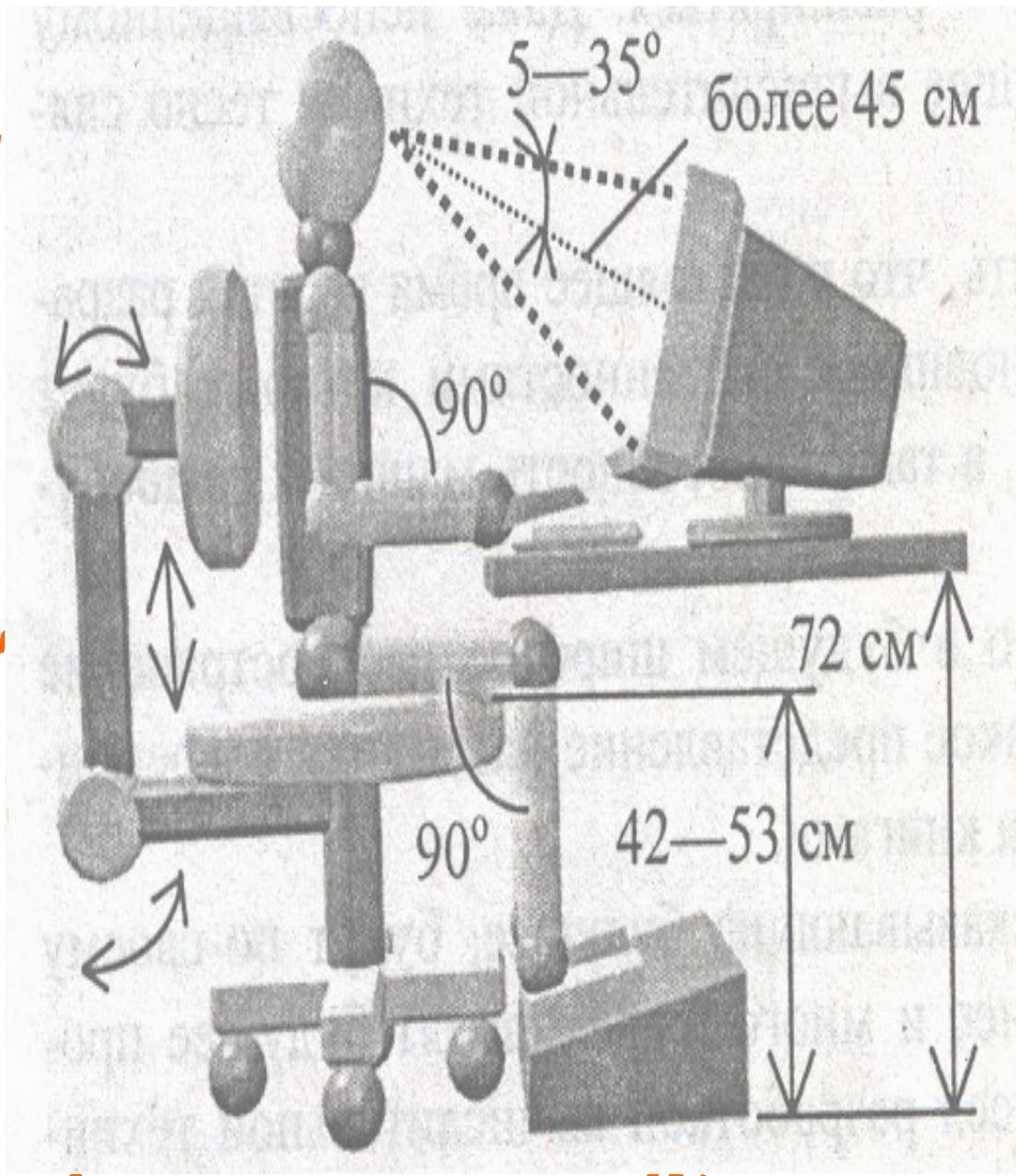


Правила при работе за компьютером

В куртках шубах и пальто,
Не приходит к нам никто.
В грязной обуви, друзья,
В кабинете быть нельзя.

Начинать работу строго
С разрешения педагога,
И учтите: Вы в ответе,
За порядок в кабинете.

Правила при работе за компьютером



Правильная посадка при работе за компьютером

