

## Техника безопасности



Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.



Не включайте и не выключайте компьютеры без разрешения учителя.



Не трогайте провода и разъёмы соединительных кабелей.



Не прикасайтесь к экрану монитора.



Не размещайте на рабочем месте посторонние предметы.



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



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



Работайте на клавиатуре чистыми, сухими руками.

### 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 отводить взгляд от экрана и смотреть на что-нибудь, находящееся вдали.