

Техника безопасности и охрана труда

В кабинете имеются:

1. Инструкции по охране труда и технике безопасности.
2. Журналы регистрации инструктажа учащихся и педагогов.
3. В наличии имеется медицинская аптечка.
4. Соблюдаются санитарно-гигиенические нормы (проветривание, влажная уборка).

Помещение кабинета отвечает гигиеническим требованиям, соблюдение которых способствует оптимизации учебного процесса и сохранению здоровья учащихся и педагогов (освещение, окна, полы, стены, вентиляция, специальные столы и стулья для компьютеров).

РЕЖИМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

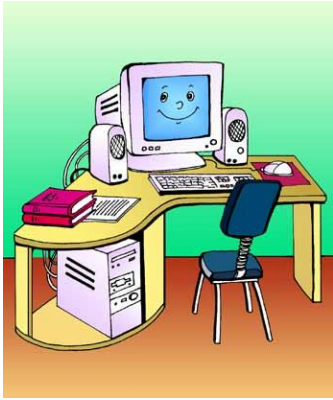
1. Число занятий с использованием ПК не превышает в день: более двух для 9-11 классов; более одного для 5-8 классов.

2. Перерыв между уроками не менее 10 минут.

3. Факультативная и кружковая работа для учащихся не превышает более двух часов в неделю.

4. непрерывная длительность занятий:

- для учащихся 16 лет и старше -25-30 минут;
- для учащихся 14-15 лет - 20-25 минут;
- для учащихся 11-13 лет – 15 – 20 минут;
- для учащихся 7-10 лет - 15 минут;
- для учащихся 6 лет – 10 минут.



Компьютер является электрическим прибором, поэтому для собственной безопасности необходимо помнить, что **к каждому рабочему месту подведен опасный для жизни электрический ток.**

Во избежание несчастного случая, поражения электрическим током, поломки оборудования следует быть предельно внимательным.

Запомните!

Если не принимать мер предосторожности, работа за компьютером может оказаться вредной для здоровья.



НЕЛЬЗЯ!!!

Сидеть криво и на своих ногах.

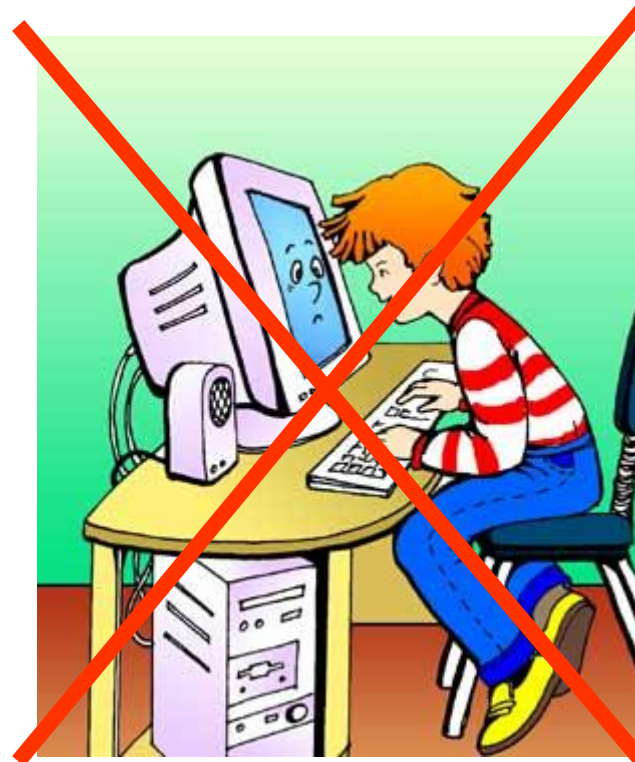
Сядьте ровно, опираясь на спинку стула.



НЕЛЬЗЯ!!!

Близко приближаться к монитору.

Придерживайтесь безопасного расстояния.



НЕЛЬЗЯ!!!

Прикоснуться к проводам и кабелям руками, отсоединять и присоединять их.



НЕЛЬЗЯ!!!

**Принимать пищу и
пить при работе на ПК.
Поешьте в столовой
во время перерыва.**



НЕЛЬЗЯ!!!

Долго работать на компьютере и перегружать свой организм.

Виртуальный мир никогда не заменит живое общение, спорт, природу





ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА

Чтобы не навредить своему здоровью надо быть предельно внимательным и соблюдать все требования техники безопасности:

- **Неправильная посадка за компьютером может стать причиной боли в плечах и пояснице. Поэтому садитесь свободно, без напряжения, не сутулясь, не наклоняясь и не наваливаясь на спинку стула. Ноги ставьте прямо на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте.**



- Если стул с регулируемой высотой, то её следует отрегулировать так, чтобы угол между плечом и предплечьем был чуть больше прямого. Туловище должно находиться от стола на расстоянии 15-16 см. Линия зрения должна быть направлена в центр экрана. Если вы имеете очки для постоянного ношения, работайте в очках.
- Плечи при работе должны быть расслаблены, локти – слегка касаться туловища. Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.
- при напряжённой длительной работе глаза переутомляются, поэтому каждые 5 минут отрывайте взгляд от экрана и смотрите на что-нибудь, находящееся вдали.

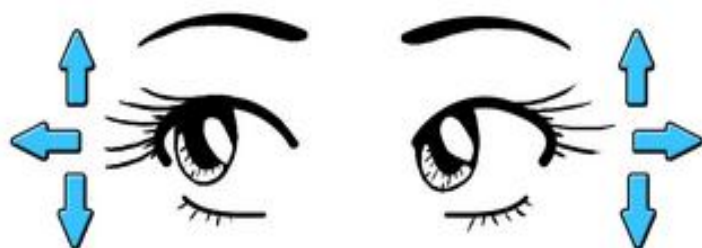
Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

**Ученикам,
чтобы преуспеть,
надо догонять тех,
кто впереди,
и не ждать тех,
кто позади.**



Аристотель

