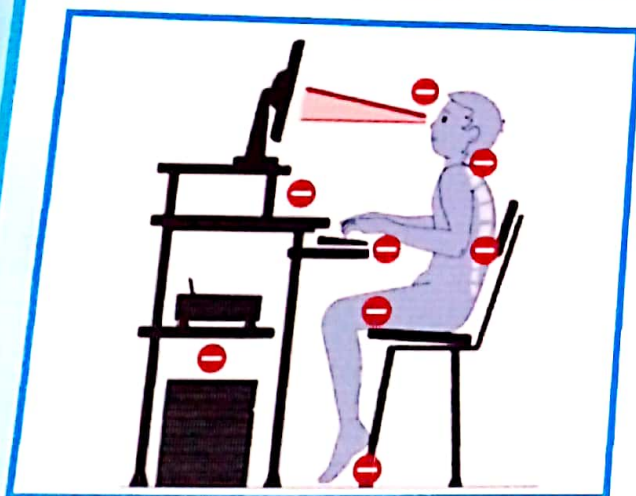


ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- Будьте внимательны, дисциплинированы, 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.

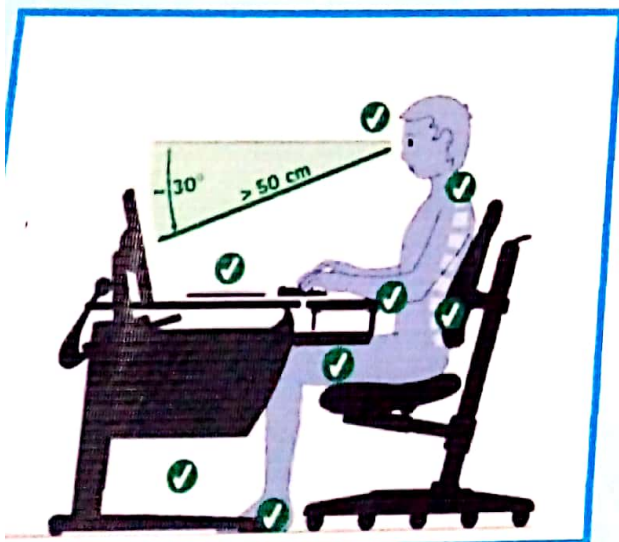
Чтобы работа за компьютером не оказалась вредной для здоровья, придерживайтесь следующих рекомендаций:



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