

*Кулик Оксана Николаевна,  
учитель информатики*

# Техника безопасности

**и правила поведения  
при работе в компьютерном классе**



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

и правила поведения  
при работе в компьютерном классе

Дисциплина

Порядок

Гигиена

Здоровье



*Правила гигиены и техники безопасности, охрана труда при работе на компьютере*

## Заполните форму регистрации

Параллель

Литера (буква) класса

Фамилия Имя

? Количество вопросов в тесте: 10

Далее

Автор: О.Н.Кулик



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КОМПЬЮТЕРНОМ КЛАССЕ



## ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- расстояние от экрана до глаз 70 – 80 см.
- вертикально прямая спина
- плечи опущены и расслаблены
- локтевые, тазобедренные, коленные суставы под прямым углом
- при ухудшении самочувствия (резь в глазах, резкое ухудшение зрения, боль в пальцах, усиление сердцебиения) немедленно покинуть рабочее место, сообщить преподавателю и обратиться к врачу
- во время учебных занятий выполнять все требования преподавателя (лаборанта)



# ОХРАНА ТРУДА В КАБИНЕТЕ ИНФОРМАТИКИ



## 1. Общие требования безопасности

- К работе на компьютере допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие сменную обувь.
- Опасным фактором является действие электрического тока, поэтому не прикасайтесь руками к розеткам и разъёмам.
- Вредным фактором является электромагнитное излучение экранов мониторов, поэтому расстояние от глаз до экрана монитора не менее 60 – 70 сантиметров.

## 2. Требования безопасности перед началом работы

- Спокойно занимайте отведённое вам место.
- Не допускайте толчков оборудования.
- Убедитесь в отсутствии видимых повреждений оборудования.
- Посмотрите на индикатор монитора и системного блока и определите, включён или выключен компьютер.
- Переместите мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии или включите питание системного блока, если компьютер был выключен.
- Дождитесь загрузки операционной системы.
- Во время загрузки операционной системы запрещается нажимать на клавиши или перемещать мышь.
- Работайте только с теми программами, которые необходимы для данного урока.

## 3. Требования безопасности во время работы

- Работайте на расстоянии от глаз до экрана монитора не менее 60 – 70 сантиметров.
- Плавно нажимайте на клавиши, не допуская резких ударов и толчков оборудования.
- Не кладите посторонние вещи (тетради, книги) на аппаратуру.
- Не касайтесь руками экрана монитора и разъёмов.
- При плохом самочувствии немедленно доложите учителю.
- При зависании компьютера поставьте об этом в известность учителя.

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При появлении запаха гари, необычного звука немедленно прекратить работу, выключить системный блок и монитор, сообщить преподавателю.

## 5. Требования безопасности по окончании работы

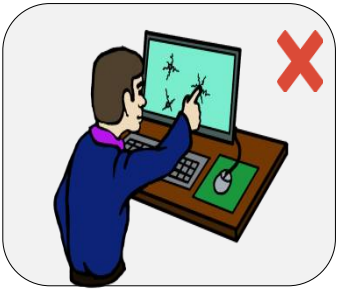
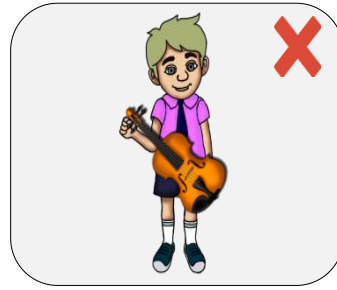
- Закройте все открытые приложения, папки, документы.
- Выключайте компьютер только по указанию учителя.
- Сдайте свое рабочее место учителю.



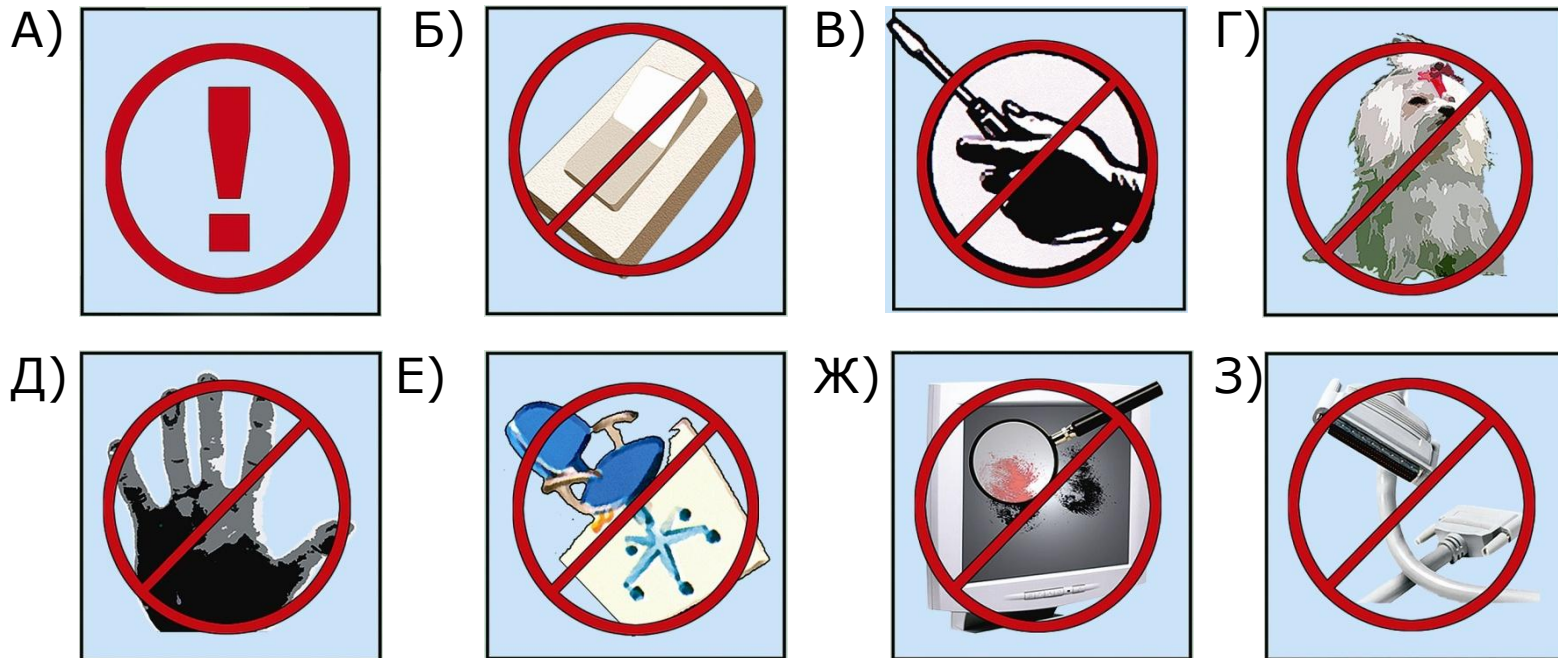
## Эргономичность рабочего места



- Монитор ниже оси зрения по горизонтали, на расстоянии минимально одной вытянутой руки.
- Клавиатура и мышь на одной линии с локтями. Подлокотники препятствуют сгибанию рук.
- Таз немного вперед, чтобы было легче сидеть прямо. Локти и колени согнуты под прямым углом для предотвращения болей.
- Стопы устойчиво стоят на полу. Подставка ног бережет спину.



# Техника Безопасности



- 1) Не размещайте на рабочем столе посторонние предметы.
- 2) Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.
- 3) Не включайте и не выключайте компьютеры без разрешения учителя.
- 4) Не трогайте провода и разъёмы соединительных кабелей.
- 5) Не прикасайтесь к экрану монитора.
- 6) Не пытайтесь самостоятельно устранять неполадки в работе компьютера — немедленно сообщайте о них учителю.
- 7) Избегайте резких движений и не покидайте рабочее место без разрешения учителя.
- 8) Работайте на клавиатуре чистыми, сухими руками.



Входите в компьютерный класс спокойно, не торопясь, не толкаясь, не задевая мебель и оборудование, и только с разрешения учителя.



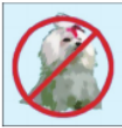
Не включайте и не выключайте компьютеры без разрешения учителя.



Не трогайте электрические провода и разъёмы соединительных кабелей.



Не прикасайтесь к экрану и тыльной стороне монитора.



Не размещайте на рабочем месте посторонние предметы.



Не вставайте со своих мест, когда в кабинет входят посетители.



Не пытайтесь самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры; при неполадках и сбоях в работе компьютера немедленно прекратите работу и сообщите об этом учителю.

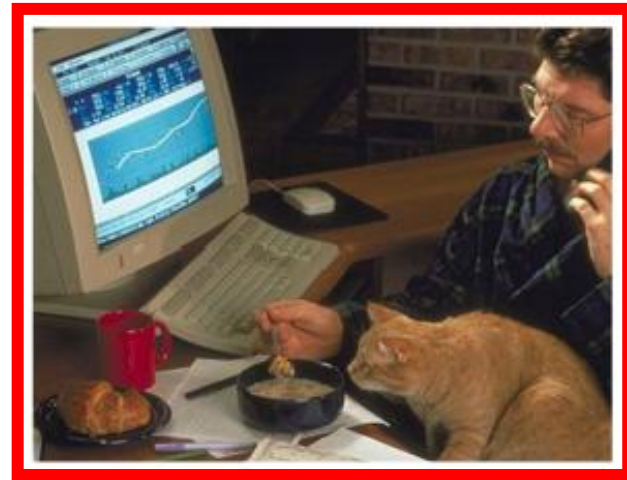


Работайте на клавиатуре чистыми, сухими руками; легко нажимайте на клавиши, не допуская резких ударов и не задерживая клавиши в нажатом положении.

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



# Техника Безопасности



# Общие положения

---

## Зачем это нужно:

- сохранение жизни и здоровья
- сохранение техники



## Требования к учащимся:

- пройти инструктаж (с 14 лет – под роспись)
- соблюдать правила поведения (см. далее)
- выполнять требования учителя

## В кабинете должны быть:

- аптечка для оказания первой помощи
- углекислотный огнетушитель

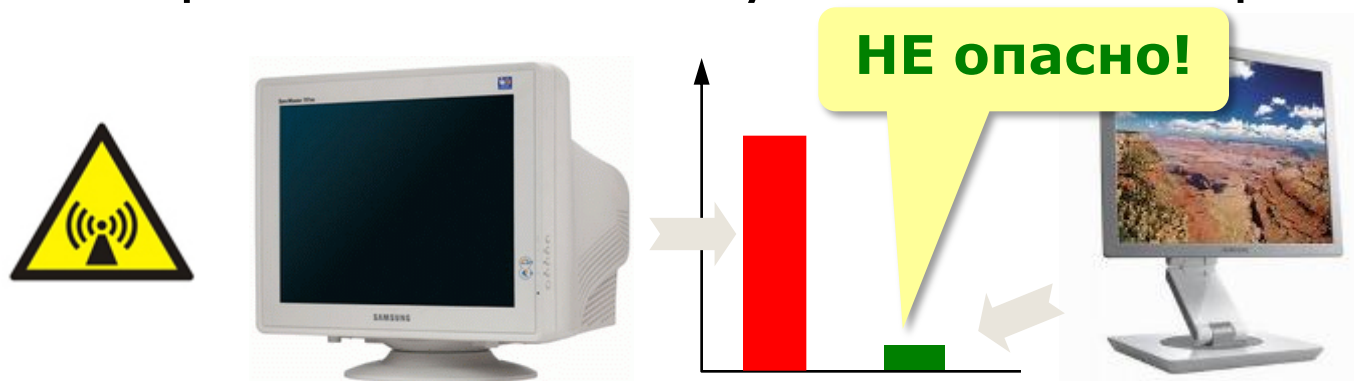


## Опасности в компьютерном классе

- электрический ток, 220 вольт



- электромагнитное излучение мониторов

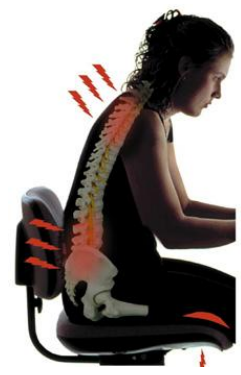


- травмы



# Опасности в компьютерном классе

- нагрузка на позвоночник



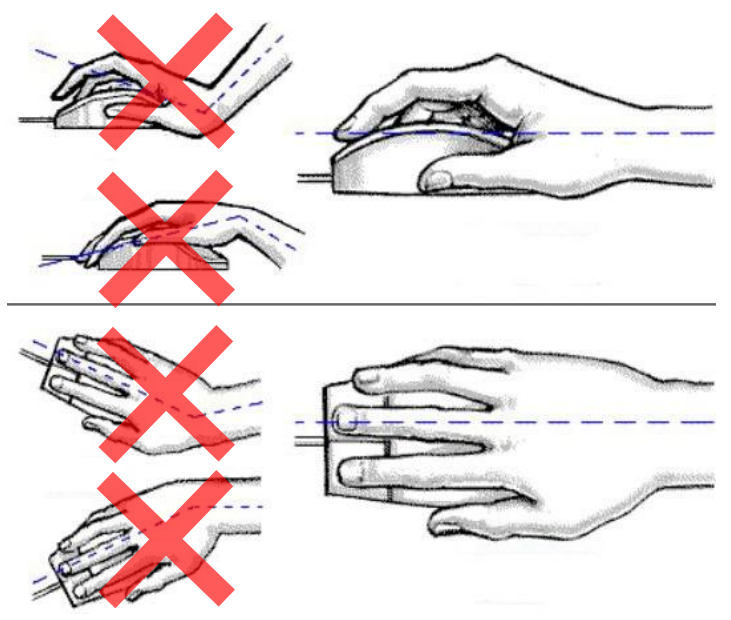
- нагрузка на кисти



онемение, боль

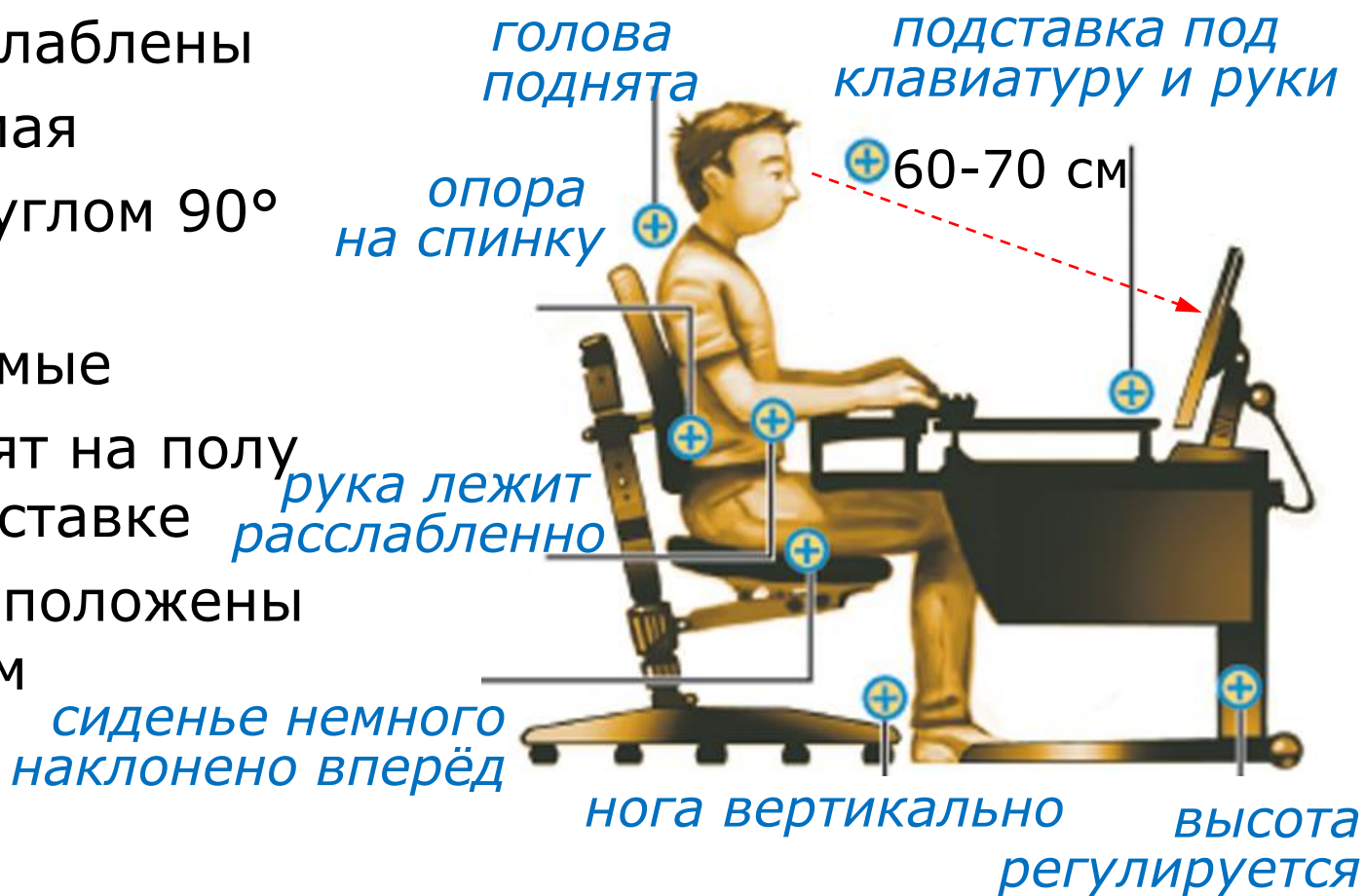


сжатие  
нерва



## Как сидеть за компьютером?

- взгляд направлен в центр монитора
- расстояния от глаз до экрана 60-70 см
- спинка стула под углом  $90^{\circ}$ - $110^{\circ}$
- плечи расслаблены
- спина прямая
- локти под углом  $90^{\circ}$
- запястья и руки прямые
- ступни стоят на полу или на подставке
- колени расположены под прямым углом



## Перед началом работы за компьютером

---

### Не разрешается:

- входить в кабинет без приглашения
- входить в кабинет в верхней одежде, грязной обуви, с громоздкими предметами
- бегать, прыгать в кабинете
- громко разговаривать, отвлекать других учеников
- ставить сумки и портфели на стол
- загромождать проходы
- включать напряжение сети
- отключать и подключать устройства компьютера

## Во время работы

---

### Не разрешается:

- Включать питание сети
- работать при плохом самочувствии
- работать на неисправной технике
- отключать и подключать кабели
- касаться кабелей, разъемов, батарей
- работать с грязными или влажными руками
- сдвигать с места монитор и системный блок
- класть что-либо на клавиатуру
- нажимать на клавиши с усилием или ударом
- самостоятельно устранять неисправности

## Во время работы

---

### **Нельзя без разрешения учителя:**

- включать и выключать компьютер, монитор
- перезагружать компьютер
- подключать наушники
- запускать посторонние программы
- открывать посторонние документы
- изменять настройки компьютера, операционной системы, браузера
- выходить в сеть Интернет
- брать со стола учителя дискеты, бумаги, ...
- работать на компьютере учителя



## Во время работы

---

### Время непрерывной работы:

- 2-5 классы                      15 минут
- 6-7 классы                      20 минут
- 8-9 классы                      25 минут
- 10-11 классы                  50 минут (30 + 20)

### Общее время работы (в день):

- 2-5 классы                      60 минут
- 6-11 классы                    90 минут

**Расстояние от глаз до экрана: 0,6-0,7 м**

## Аварийные ситуации

---

### При плохом самочувствии и головной боли:

- прекратить работу
- сообщить об этом учителю

### При отказе техники, появлении необычного звука, запаха:

- прекратить работу
- сообщить об этом учителю

### При пожаре:

- прекратить работу
- под руководством учителя покинуть кабинет

### При поражении электрическим током:

- немедленно отключить напряжение питания
- оказать первую помощь пострадавшему
- доставить его в медпункт

## Правила коллективной работы

---

### **Нельзя без разрешения учителя:**

- устанавливать и запускать посторонние программы (в т.ч. игры)
- записывать свои файлы в чужой каталог
- просматривать и изменять содержимое чужого каталога
- создавать скрытые файлы и папки
- изменять настройки компьютера, операционной системы, браузера и т.п.

## Правила работы с носителями информации

---

### **Общие правила:**

- **можно** использовать флэш-диски для переноса своих учебных файлов
- флэш-диски должны быть проверены антивирусными средствами

### **Нельзя без разрешения учителя:**

- использовать CD и DVD
- копировать на жесткий диск информацию с флэш-дисков и наоборот
- загружать компьютер с системного диска (CD, DVD, флэш-диска)

## Правила использования сети Интернет

---

### Разрешается работать в сети Интернет, если:

- это предусмотрено темой урока, или...
- учащийся выполнил и сдал задание данного урока

### Запрещается:

- посещать сайты, посвященные эротике, терроризму и т.п.
- играть в онлайн-игры
- устанавливать через Интернет любые программы, активные элементы (*ActiveX*), дополнительные модули (*plugin*)

## Правила использования сети Интернет

---

### Можно:

- использовать электронную почту на сайтах с Web-интерфейсом ([www.mail.ru](http://www.mail.ru), ...)
- искать материалы и иллюстрации для рефератов

### Скачивание информации из сети Интернет:

- скачивание файлов большого объема возможно **только с разрешения учителя**
- **запрещается запускать любые программы**, полученные через Интернет, в том числе самораспаковывающиеся архивы
- все скачанные файлы должны быть **удалены** со школьных компьютеров в кратчайшие сроки

## Упражнения для глаз

---

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд, затем посмотреть вдаль. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.
4. Не поворачивая головы, делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль.
5. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, потом перевести взор вдаль.

# Что нужно знать о коронавирусе

КОРОНАВИРУС - это возбудитель ОРВИ, при котором отмечаются выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

## ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ



Воздушно-капельным путем. При чихании и кашле.



Контактным путем.

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ



Не выезжать в очаг заболевания.



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



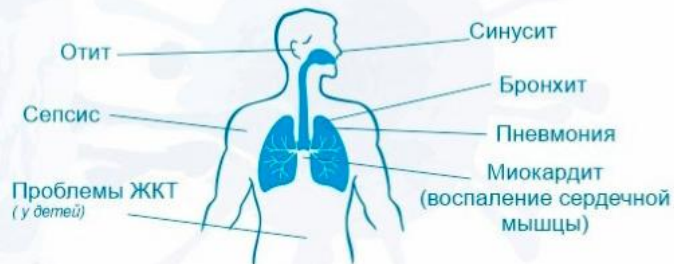
Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

## СИМПТОМЫ



повышение температуры, озноб

## ОСЛОЖНЕНИЯ



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением



# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле



**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской



**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми



**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены

# ИСТОЧНИКИ

- **ПОЛЯКОВ Константин Юрьевич**

<https://kpolyakov.spb.ru>

- **Босова Людмила**

<https://bosova.ru>

- **Поисковая система Yandex**