Техника безопасности в кабинете информатики

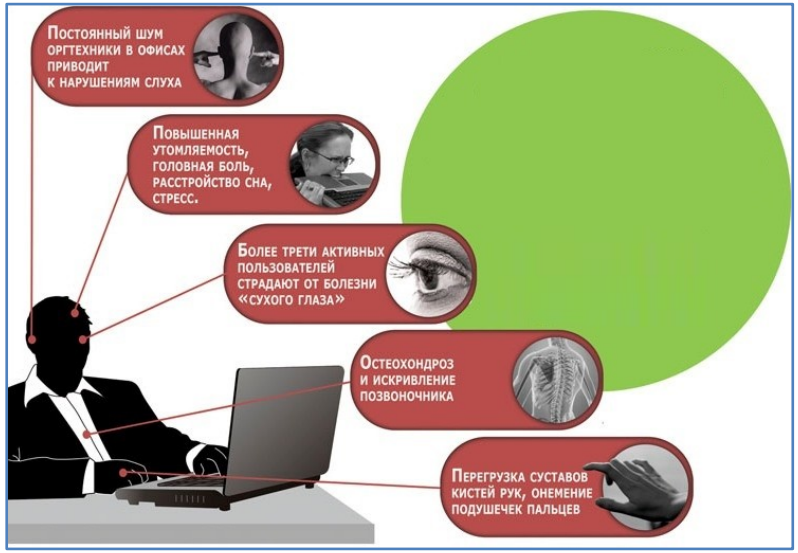
Общая информация

- Для работы компьютеров нужен электрический ток
- Для стационарных компьютеров используется напряжение 220 вольт
- Напряжение в блоке питания стационарного компьютера преобразуется в 12 вольт и 5 вольт которое поступает к другим частям устройства
- Для ноутбуков используется блоки питания различного выходного напряжения, которые подключаются к сети 220 вольт

Что происходит с человеком, который сидит за компьютером?

- Работая за компьютером, вы смотрите на экран монитора, и хрусталики ваших глаз «настраиваются» на одно достаточно короткое расстояние.

С какими проблемами человек сталкивается при длительной работе за компьютером?



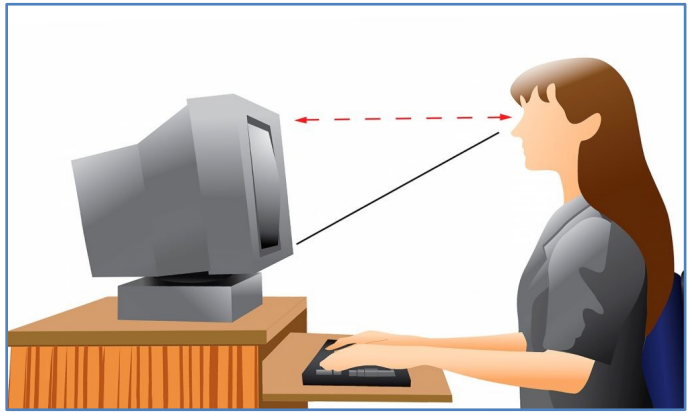
- Утомление глаз
- Нагрузка на позвоночник, в первую очередь на шею
- Синдром запястья
- Травмы

Что нужно перед началом работы за компьютером в кабинете информатики?

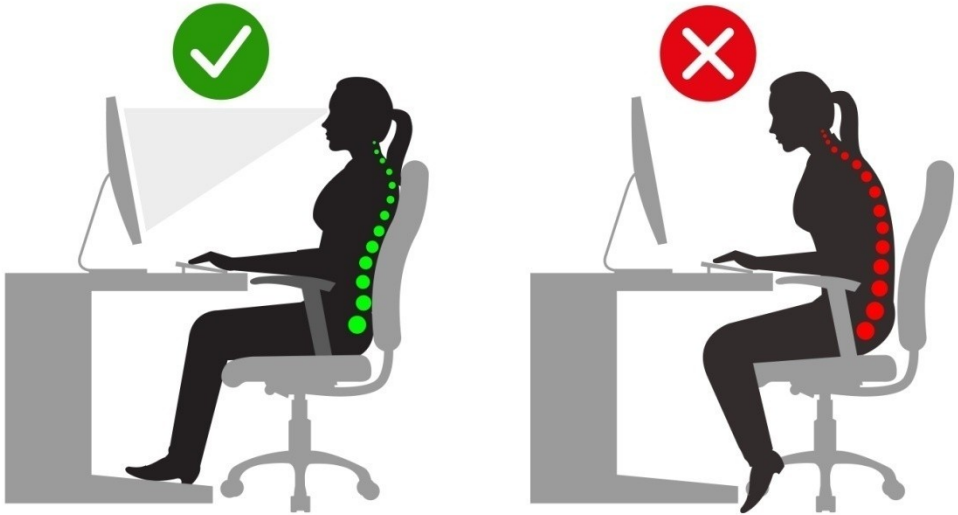
- Входить в кабинет без верхней одежды и в сменной обуви
- Не включать электропитание в кабинете
- Не включать и не выключать компьютер без разрешения учителя
- Не бегать по кабинету и избегать резких движений при работе

Как правильно работать за компьютером?

- Эргономика – наука, которая изучает взаимодействие человека с предметами, окружающими его на рабочем



Правильное положение тела в компьютерном кресле



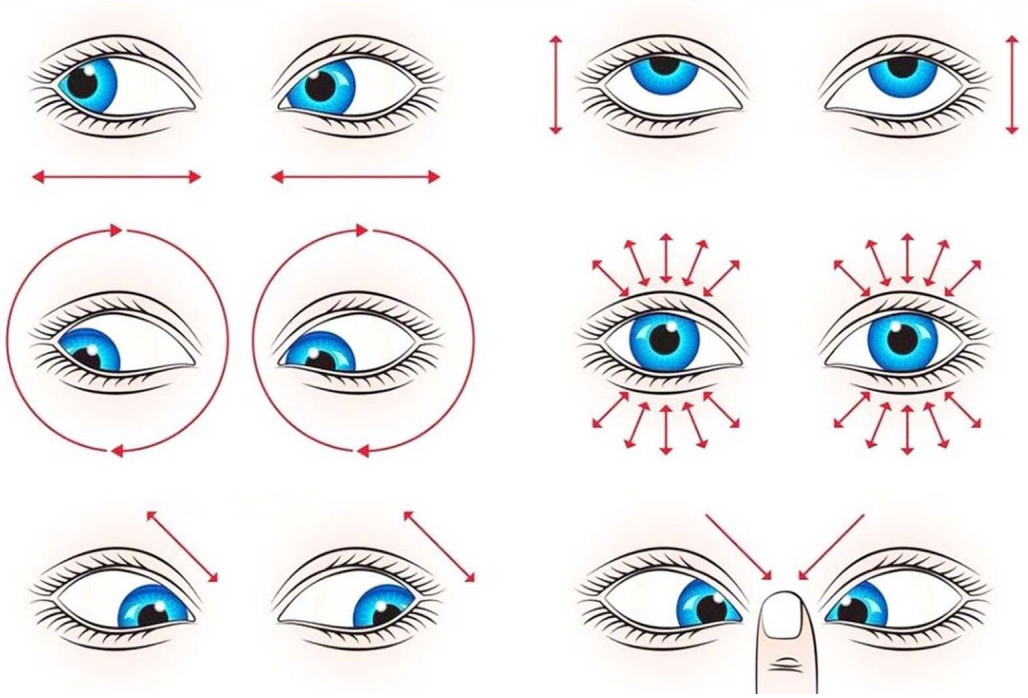
Пра ром

- Нель льно устра
- Рабо груп
- Чело ора до гл
- Реко стей
- Для а спец

Во время работы за компьютером запрещается

- Принимать пищу, пить воду и другие напитки
- Работать в темноте или при плохом искусственном освещении
- Работать за монитором на уроке непрерывно более 35 минут
- Делать перерывы в работе за компьютером менее чем на 20-30 минут
- Непрерывно смотреть на монитор не отводя от него взгляд более 5 минут
- Работать за компьютером более 1,5 часа в день

Гимнастика для глаз

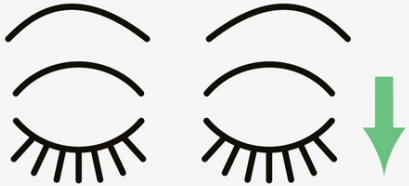


ОТВЛЕКИТЕСЬ ОТ МОНИТОРА! ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

«Тяжелые кулисы»

Зажмурьте глаза на 15 секунд.
Веки должны быть немного напряжены,
чтобы было совсем темно

«Шторка»

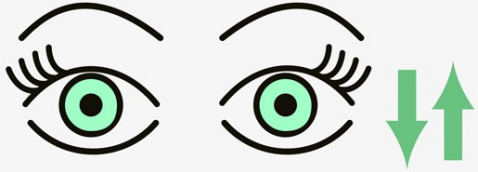


Медленно закройте глаза.
Не напрягайте веки.
Посидите так 10 секунд

«Стрелок»

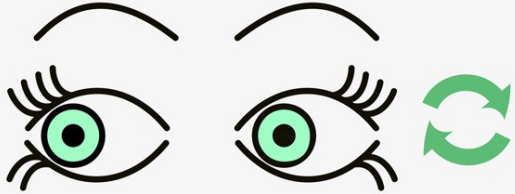
«Стреляйте» глазами: посмотрите вверх, вниз,
влево, вправо. Вернитесь на исходную позицию
и повторите упражнение еще 5 раз

«Порхающий мотылёк»



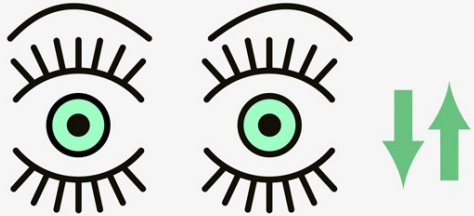
В течение 1 минуты быстро моргайте

«Глазастый художник»



Вращайте глазами по кругу, чтобы нарисовать окружность.
Попробуйте нарисовать восьмерку, звездочку и другие фигуры

«Вий»



Закройте глаза на 5 секунд, затем широко откройте
и смотрите вперед 10–15 секунд. Повторяйте упражнение 5–10 раз

Найдите восемь ошибок (отличий) на рисунках

Спасибо за внимание!