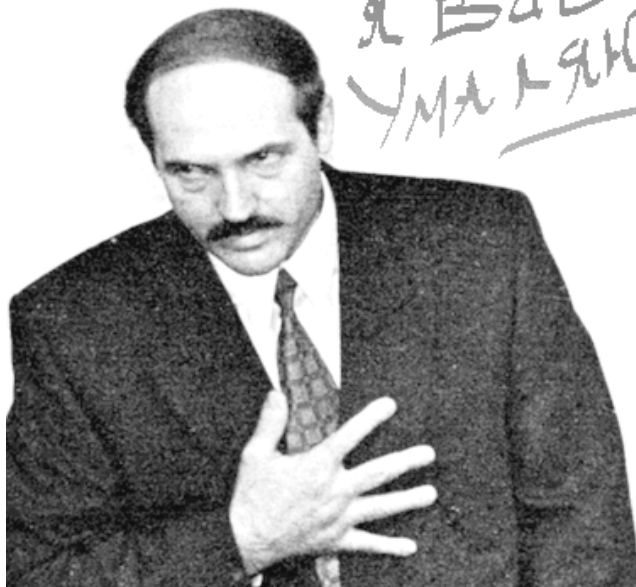


Паважаныя карыстальнікі!

Я Вас
Умяляю



Беражыце сваё здароўе і маёмасць у кабінце!

1. Не ўключайце і не выключаіце без указанняў настаўніка сістэмны блок, манітор, іншыя прыстасаванні ПК. Не мяняйце без вострай неабходнасці становішча блокаў ПК. Акуратна займайце рабочае месца.
2. Не пачынайце працаваць з ПК пры наяўнасці прыкмет няспраўнасці ПК. Калі такія прыкметы з'яўца падчас работы – неадкладна спыніце работу і паведаміце аб гэтым настаўніку.
3. Не датыкайцеся да злучальных правадоў, да тыльных частак ПК. Самастойна не падключайце і не адключайце пры рабоце камп'ютэра яго блокі.
4. Не кладзіце на клавятуру, манітор староннія прадметы, не забруджвайце паверхні частак ПК.
5. Не працуйце за ПК вільготнымі рукамі, у вільготным адзенні.

Выконвайце гігіенічныя патрабаванні!

1. Захоўвайце падчас работы за ПК правільную асанку: спіна праяма, плечавы пояс не напружаны, кісці рук абапіраюцца аб край стала так, каб пальцы маглі націскаць большасць клавіш.
2. У час перапынкаў выходзьце з кабінета, даючы магчымасць яго праветрыць і падрыхтаваць да заняткаў.
3. Памятайце аб абмежаваннях працягласці неперарыўнай работы з ПК, яка не павінна перавышаць:

5 клас - 15 мінут, 6-7 класы - 20 мінут, 8-9 класы - 25 мінут, 10-11 класы - 40 мінут.

4. Вытрымлівайце аптымальную адлегласць ад вачэй да пярэдняй паверхні манітора (60..70 см). Рэкамендуецца размяшчаць сярэдзіну ЭЛТ-манітора насупраць вачэй ці крыху ніжэй, а ніжні край яго бліжэй, чым верхні. Сачыце за дастатковай яркасцю і кантрастнасцю адлюстравання на маніторы. Калі Вам прапісаны акулеры – абавязкова працуйце за ПК ў іх.
5. Пры з'яўленні прыкмет стомленасці вачэй выканайце некалькі гімнастычных практыкаванняў для зроку. Напрыклад:
 - 1) Лёгкі масаж вачэй чыстымі пальцамі ад пераносся да краёў (5..10 рухаў).
 - 2) Моцна заплюшчыць, затым шырока расплюшчыць вочы. Паўтарыць 3..5 разоў.
 - 3) Невялікі прадмет або палец максімальна наблізіць да вачэй, канцэнтруючы на ім позірк. Затым, аддаляючы прадмет, перавесці позірк удалячынь. Паўтарыць 3..5 разоў.
 - 4) Пры нерухомым твары правесці позіркам па ўяўнай траекторы, нагадваючай гарызантальную васьмёрку максімальнага памеру. Такім чынам “нарысаваць” некалькі “васьмёрак”, рухаючы позірк у адным напрамку, затым – у процілеглым.



Бяспечнай Вам працы ў КІІТ!