1. Почему при работе за компьютером необходимо соблюдать правила техники безопасности?

Во избежание несчастного случая, поражения электрическим током, поломки оборудования рекомендуется соблюдать следую­щие правила поведения в компьютерном классе.

1. Какие требования правил техники безопасности являются, по вашему мнению, основными? (Перечислите 2-3 требова­ния.)

Не включайте и не выключайте компьютеры без раз­решения учителя.

Не трогайте электрические провода и разъёмы соеди­нительных кабелей.

1. К чему может привести неправильная посадка при работе за компьютером?

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.

1. Какие рекомендации по организации работы за компьютером вы считаете основными? (Перечислите 2-3 рекомендации.)

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.