

Урок 1. Правила поведінки та безпеки під час роботи з комп'ютерними пристроями.

На цьому уроці ти пригадаєш, для чого існують правила; з'ясуєш, яких правил безпечної роботи з комп'ютером потрібно дотримуватися; навчишся вправ, які слід виконувати в перервах між роботою за комп'ютером.

Переглянь відео за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=1RYIVUU7f38>.

Згадай правила поведінки за комп'ютером:

Знай:

- Робоче місце за комп'ютером потрібно тримати в порядку.
- Не клади зайвих речей на стіл біля комп'ютера і на монітор.
- Прибирай пил з комп'ютера спеціальною ганчіркою, коли він вимкнений.

Пам'ятай:

- Не можна торкатися з'єднувальних дротів.
- Не можна залишати на самоті з комп'ютером домашніх тварин.
- Не можна їсти та пити за комп'ютером.

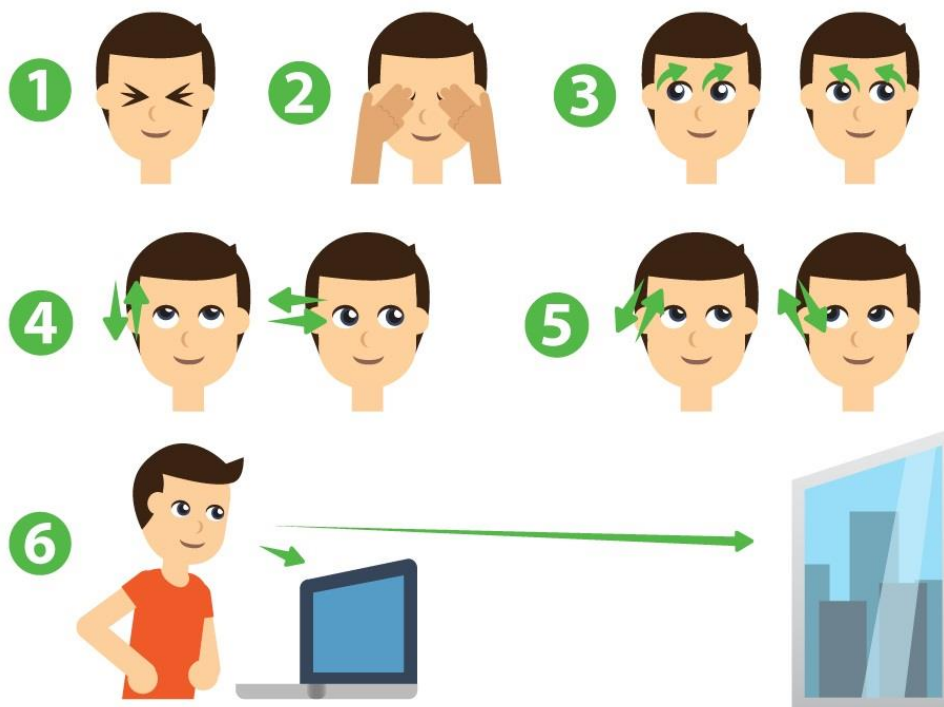
Виконуй:

- Слідкуй за осанкою (спина повинна бути прямою).
- Очі мають бути на відстані 50 – 60 см від екрану монітору.
- Кожні 15 хвилин роби перерву в своїй роботі.

515



Коли робиш перерву в роботі, не забувай кожні 15 хвилин виконувати вправи для очей:



І не забувай про фізкультхвилинку: <https://youtu.be/3sg5oJQmlBY>.

Все це допоможе тобі бути здоровим та вправним у роботі!