

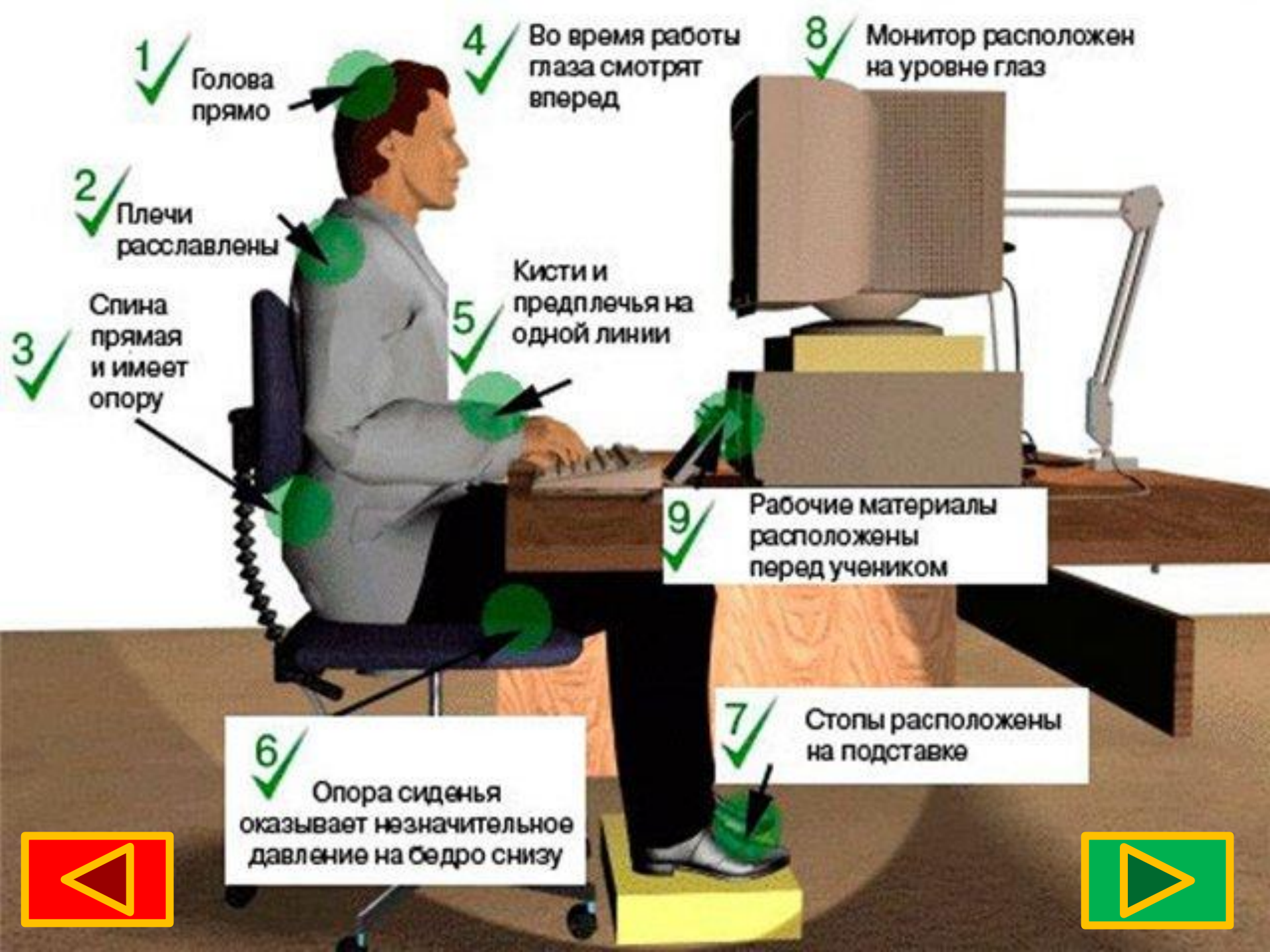


**ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА
КОМПЬЮТЕРОМ**



**Автор презентации
учитель начальных классов
ГБОУ СОШ № 960
г. Москвы
Максимова Надежда
Владимировна
2013 год**





1 ✓ Голова
прямо

2 ✓ Плечи
расславлены

3 ✓ Спина
прямая
и имеет
опору

4 ✓ Во время работы
глаза смотрят
вперед

8 ✓ Монитор расположен
на уровне глаз

5 ✓ Кисти и
предплечья на
одной линии

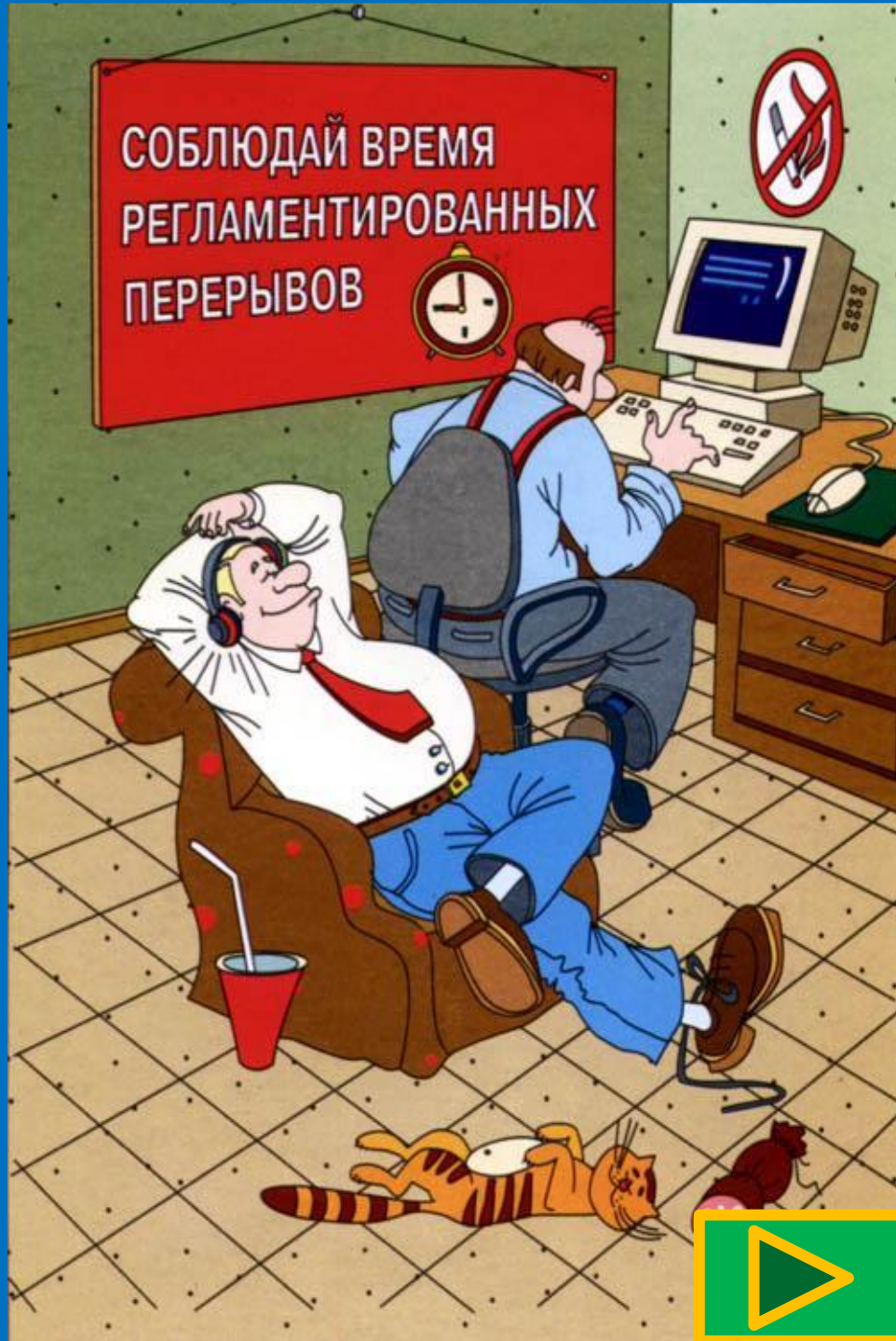
9 ✓ Рабочие материалы
расположены
перед учеником

6 ✓ Опора сиденья
оказывает незначительное
давление на бедро снизу

7 ✓ Стопы расположены
на подставке



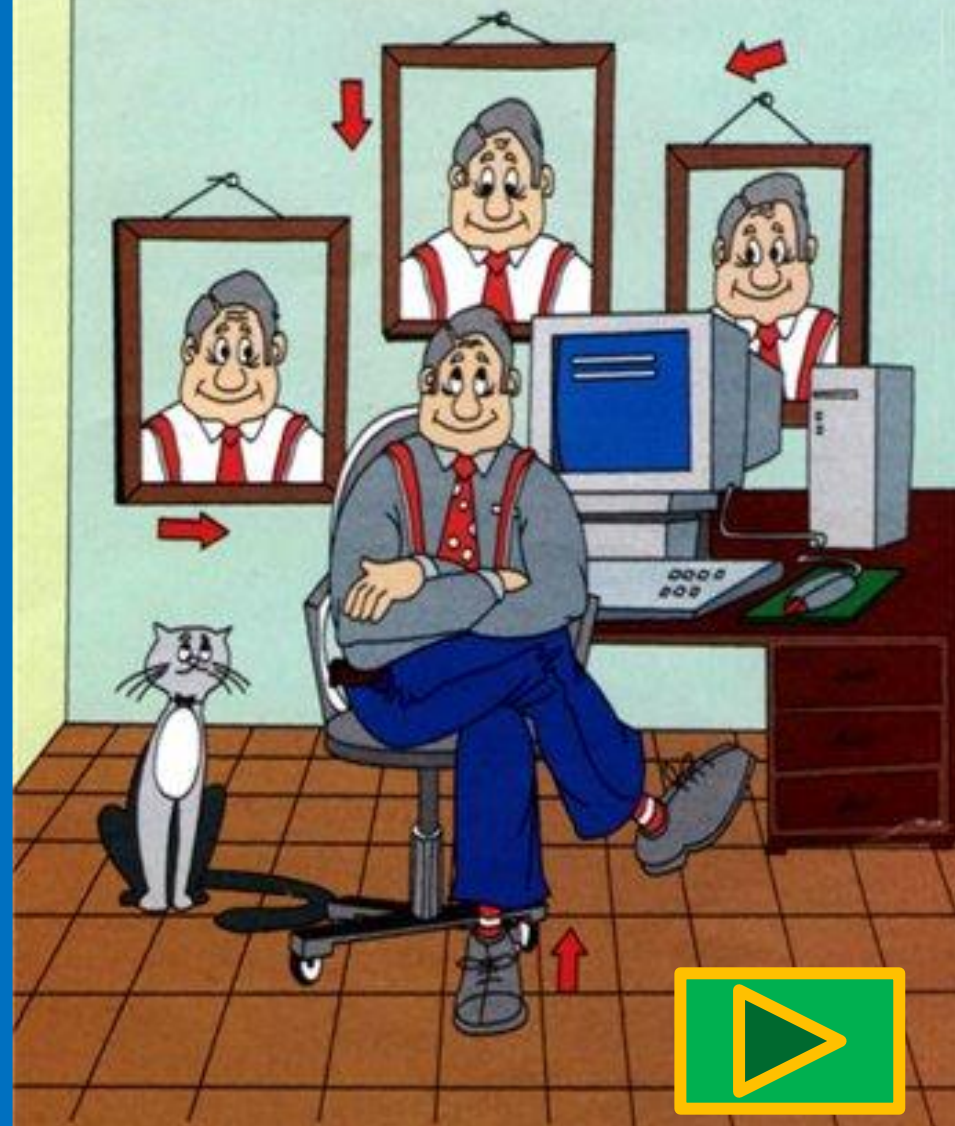




РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ
КОМПЬЮТЕРАМИ
ДОЛЖНО БЫТЬ
НЕ МЕНЕЕ 2м



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ
ЗРЕНИЕ



**НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ РАБОТОЙ НА
КОМПЬЮТЕРЕ, БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!**





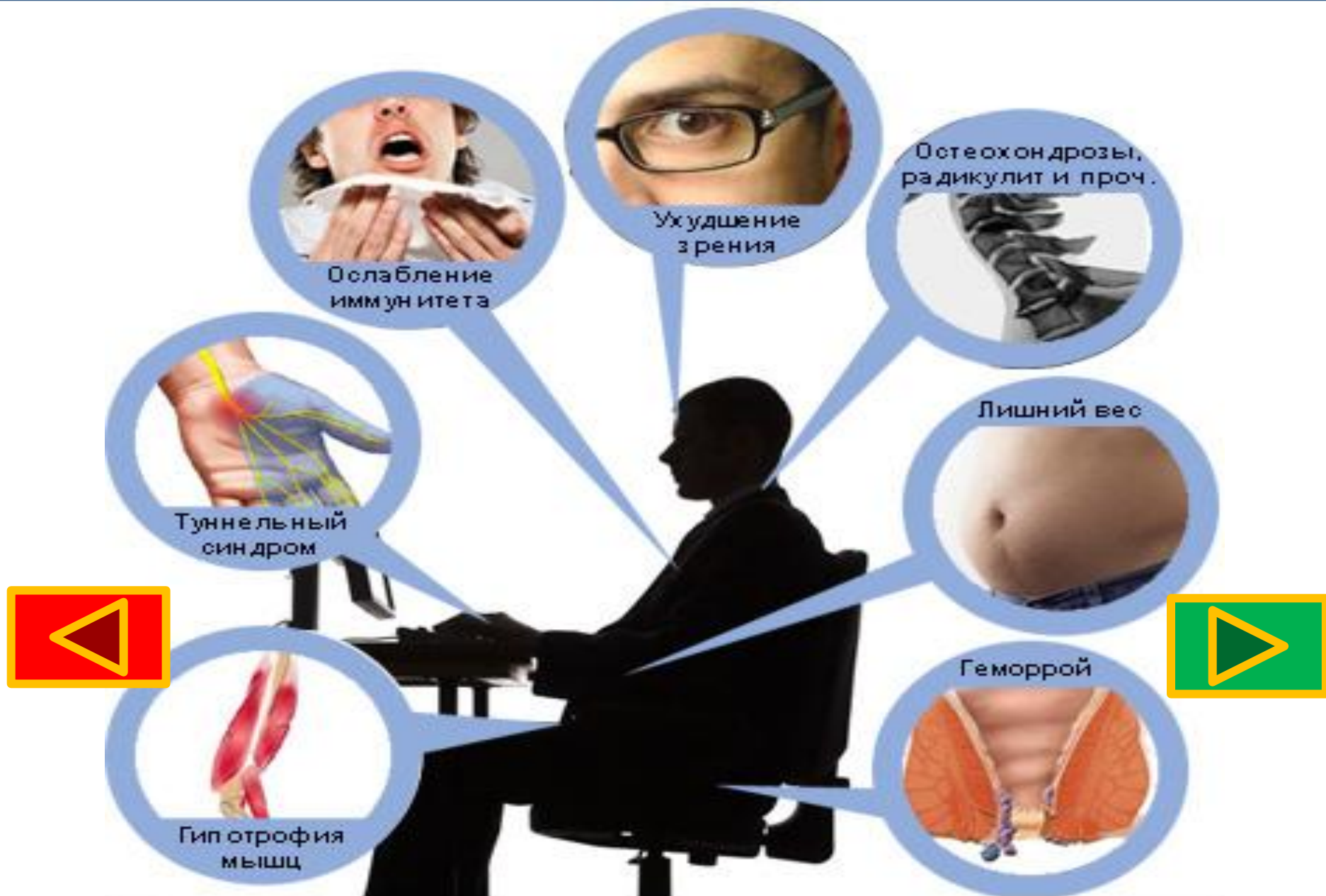




**АККУРАТНО ОБРАЩАЙСЯ С
ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ!**



ОПАСНОСТИ!



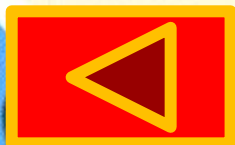
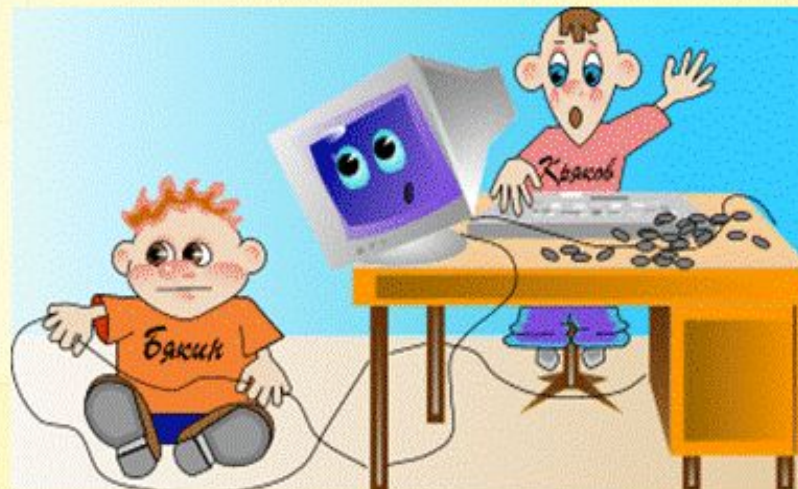


**ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПРОБЛЕМ СО
ЗДОРОВЬЕМ, ПОВТОРИ ПРАВИЛА РАБОТЫ
ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

**ЗАПОМНИ,
ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ
ПРИ РАБОТЕ ЗА
КОМПЬЮТЕРОМ**



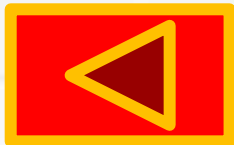
НЕЛЬЗЯ!



НЕЛЬЗЯ!!!

Сидеть криво и на
своих ногах.

Сядьте ровно, опираясь
на спинку стула.





КОНЕЦ

