

Правила безопасного использования компьютера

во время дистанционного обучения

Ваше рабочее место

Существуют строгие нормативы правильной посадки учащихся за компьютером;

- Следует сидеть прямо (не сутулясь).
- Недопустимо работать развалившись в кресле.
- Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти.
- Колени – на уровне бедер или немного ниже.
- Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу.
- Необходимо сохранять прямой угол (90°) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.
- Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона до 15°.
- Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см.
- Не располагайте рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы.
- Поверхность экрана должна быть чистой и без световых бликов.

Комплекс упражнений для глаз

Комплекс упражнений для глаз должен применяться на каждом уроке после 15-20 минут работы за компьютером в зависимости от возраста учащихся.

- Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

- Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

- Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.

- Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Правила безопасности в интернете

1. **Никогда не показывайте личную информацию в Интернете**, такую, как адрес, номер телефона, имя, расположение школы, имена родителей. Веб-сайты или другие онлайн-сервисы могут попросить вас дать информацию для того, чтобы участвовать в конкурсах или получить бесплатные подарки. Некоторые веб-сайты не позволяют доступа, если пользователь не дает им личной информации. Однако, как только личная информация дана, важно, чтобы вы понимали, что ваша конфиденциальность может быть нарушена. Ваши имена могут в конечном итоге пойти на продажу в базе данных, или еще хуже, эта информация может быть использована для причинения вреда или вашей эксплуатации.

2. **Будьте осторожны при разработке веб-сайта. Сейчас многие имеют свои личные веб-сайты.** Вы должны знать, что никогда не следует оставлять домашний адрес, номер телефона или личную фотографию на сайте. Если вы хотите получать информацию от посетителей своего сайта, которые хотят связаться с вами, вы можете размещать адреса электронной

почты. Тем не менее, вы должны знать, что на адрес электронной почты вы можете получать нежелательные письма. Вы должны быть очень осторожными при открытии любой электронной почты от неизвестных адресов. Если вы получаете сообщения, которые являются угрожающими или сексуальными, вы должны немедленно сообщить своим родителям.

3. Всегда информируйте своих родителей, когда сталкиваетесь с чем-нибудь в Интернете, что заставляет вас чувствовать себя неловко

4. Никогда, ни при каких обстоятельствах не соглашайтесь встретиться лицом к лицу с виртуальным знакомым, с кем переписывались в Интернете без разрешения родителей. Если всё-таки встреча состоится, - она должна быть в общественном месте и родители должны всегда сопровождать вас.

5. Избегайте чатов, которые обсуждают секс или религиозные культы. Хотя эти вопросы могут показаться интересными сначала, они могут предоставлять опасность для вас. Многие культы и секты охотятся на подростков в сети.

6. Не доверяйте никому, кого встречаете в чатах, и кто пытается повернуть вас против своей семьи, друзей, учителей или религии.

7. Выбирайте гендерно-нейтральное (скрывающее пол) онлайн имя в чате, чтобы избежать преследований.

8. Никогда не отвечайте на сообщения или объявления, которые являются сексуально непристойными, угрожающими, или заставляющими себя чувствовать неловко в любом случае.

9. Никогда не отправляйте личные материалы для онлайн-друзей, такие, как адрес, номер телефона или фотографии, без предварительного информирования родителей.

10. Всегда ПОМНИТЕ, что люди, которых вы встречаете в Интернете, могут быть не теми, кем они кажутся