



### 1.1. ПОВІДОМЛЕННЯ, ІНФОРМАЦІЯ. ІНФОРМАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ. ДАНІ



1. Які правила безпеки життєдіяльності та поведінки у класі з комп'ютерною технікою ви знаєте? Назвіть їх.
2. Що таке повідомлення? Як людина сприймає повідомлення?
3. Як ви розумієте, що таке інформація?

#### І ЗНОВУ В КОМП'ЮТЕРНОМУ КЛАСІ

Ви вже неодноразово проводили уроки в комп'ютерному класі і знаєте, що використання комп'ютерної техніки потребує неухильного дотримання правил поведінки та безпеки життєдіяльності. Нагадаємо їх. Цих правил слід дотримуватись як у школі, так і вдома.

*До початку роботи з комп'ютером:*

- з дозволу вчителя займіть своє робоче місце за комп'ютером, налаштуйте висоту стола, стільця, підставки для ніг (за потреби), кут нахилу монітора так, щоб (мал. 1.1):
  - ◆ середина екрана монітора знаходилася трохи нижче від горизонтальної лінії зору;
  - ◆ відстань від очей до поверхні екрана становила приблизно 50 см;
  - ◆ лінія від очей до центра екрана монітора була під кутом  $90^\circ$  до площини екрана;
  - ◆ пальці рук вільно лежали на клавіатурі або тримали мишу;
  - ◆ руки утворювали в ліктьовому суглобі кут, близький до  $90^\circ$ ;
  - ◆ клавіатура лежала на поверхні стола або на спеціальній полиці на відстані 10–30 см від краю і була трохи нахилена;
  - ◆ спина спиралася на спинку стільця;
  - ◆ ноги спиралися на підлогу або на спеціальну підставку;
- наведіть порядок на робочому столі, приберіть з нього предмети, які не потрібні для роботи (мал. 1.2);



Мал. 1.1. Постава під час роботи з комп'ютером





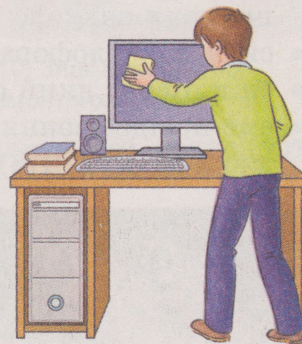
- перевірте чистоту своїх рук, за потреби вимийте їх і витріть насухо;
- за потреби з дозволу вчителя і тільки спеціальною серветкою протріть екран монітора, клавіатуру, килимок і мишу;
- перевірте відсутність зовнішніх пошкоджень комп'ютерного обладнання, у разі їх наявності повідомте вчителя;
- з дозволу вчителя ввімкніть комп'ютер.

*Під час роботи з комп'ютером:*

- тримайте робоче місце охайним, не розміщуйте на ньому сторонніх речей;
- витримуйте правильну поставу – не нахилийтеся близько до поверхні екрана, не згинайтеся, тримайте руки без напруження (мал. 1.3);
- після 15–20 хв роботи або в разі відчуття втоми виконайте вправи для очей і для зняття м'язового напруження (у класі – під керівництвом учителя) (мал. 1.4);
- не намагайтеся самостійно усунути перебої в роботі комп'ютера, у разі їх виникнення негайно покличете вчителя;
- не торкайтеся задніх стінок монітора та системного блока, не чіпайте дротів живлення;
- акуратно вставляйте і виймайте змінні носії і лише з дозволу вчителя;
- не торкайтеся екрана монітора руками (це забруднює і псує його покриття);
- категорично забороняється знімати кришки корпусів пристроїв комп'ютера, самостійно, без дозволу вчителя, приєднувати і від'єднувати пристрої комп'ютера.

*Після закінчення роботи:*

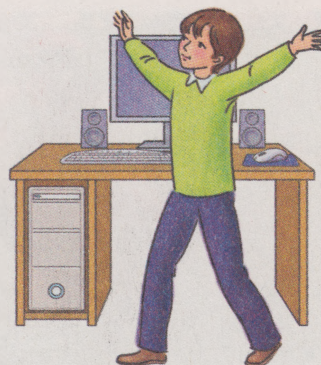
- приберіть своє робоче місце;
- з дозволу вчителя вимкніть комп'ютер або закінчіть сеанс роботи.



Мал. 1.2. Тримай робоче місце в чистоті



Мал. 1.3. Під час роботи з комп'ютером



Мал. 1.4. Своєчасно знімай м'язову втому