*Задания для опроса по техника безопасности*

Вариант №1

Прилежный ученик, выполняя задание по карточке, прикрепил её скотчем к экрану монитора. Какие правила техники безопасности он нарушил?

# Вариант №2

Занимая рабочие места за компьютерами, два торопливых ученика «пробивали» себе дорогу, усердно работая локтями. Какие правила техники безопасности он нарушил?

# Вариант №3

Внимательная учительница на уроке информатики обнаружила, что рассеянный ученик жуёт жевательную резинку, и предложила ему с ней расстаться. Рассеянный ученик расстался с жевательной резинкой и прикрепил её к розетке. Какие правила техники безопасности он нарушил?

# Вариант №4

Игривой ученице подарили лазерную указку. Не желая с ней расставаться, она прихватила её с собой на урок информатики. Нарушила ли она правила техники безопасности? Если да, то, какие?

# Вариант №5

Шаловливые ученики весело резвились на перемене возле школы, обливая друг друга из водяных пистолетов. Прозвенел звонок, ученики пришли в кабинет информатики. Нарушили ли они правила техники безопасности? Если да, то, какие?

# Вариант №6

Перед уроком информатики у учеников 5 класса была физкультура. Спортивную форму и лыжи они принесли с собой на урок информатики. Нарушили ли они правила техники безопасности? Если да, то, какие?

# Вариант №7

Хвастливый ученик, решив показать свои глубокие познания своей однокласснице, стал отсоединять монитор и клавиатуру от неисправного компьютера. Нарушил ли он правила техники безопасности? Если да, то, какие?

# Вариант №8

Торопливый ученик, вбежав в кабинет информатики, включил компьютер себе и соседу и, ещё не зная, чем надо будет заниматься на уроке, стал нажимать на все клавиши. Нарушил ли он правила техники безопасности? Если да, то, какие?

# Вариант №9

Внимательная ученица обнаружила на уроке, что одноклассница Маша прихватила с собой на урок любимые игрушки: плюшевого медведя и куклу Барби и усадила рядом с монитором. Какое правило техники безопасности нарушила девочка Маша?

# Вариант №10

Очень старательная ученица, выполняя задание на компьютере, придвинулась вплотную к экрану монитора и стала водить пальчиком по тексту на экране монитора. Нарушила ли она правила техники безопасности? Если да, то, какие?

# Вариант №11

Рассеянный ученик дремал на уроке и не слышал объяснения учителя о порядке выполнения работы. Потом он проснулся, вспомнил о работе и без разрешения учителя перешёл к другой парте посмотреть, чем занимаются одноклассники. Нарушил ли он правила техники безопасности, и какие?

***Комплекс упражнений для профилактики***

***зрительного утомления***

***Вариант 1***

(продолжительность 3-5 минут)

И.П. - сидя в удобной позе: позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлён прямо. Выполнять совсем легко, без напряжения.

1. Взгляд направлен влево – прямо, вправо – прямо, вниз – прямо, без задержки в отдельном положении. Повторить 1 – 10 раз.
2. Взгляд смещать по диагонали: влево – вниз – прямо, право – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – влево – вверх – прямо. И постепенно увеличивать задержки в отдельном положении, дыхание произвольное, но следить, чтобы не было его задержки. Повторить 1-10 раз.
3. Круговые движения глаз: от 1 до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстрее, потом постепенно снижать темп.
4. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль. Повторить несколько раз.
5. Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.
6. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем в даль. Повторить несколько раз.
7. Массировать веки глаз, мягко их указательным и средним пальцем в направлении от носа к вискам. Или: глаза закрыть и подушечками ладони, очень нежно касаясь, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно, всего10 раз в среднем темпе.
8. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света на 1 мин. Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

***Комплекс упражнений для профилактики***

***зрительного утомления***

***Вариант 2***

(продолжительность 1-2 мин)

1. При счёте 1-2 фиксация глаз на близком (расстояние 15-20 см) объекте, при счёте 3-7 взгляд переводится на дальний объект. При счёте 8 взгляд переводится на ближний объект.
2. При неподвижной голове на счёт 1 поворот глаз по вертикали вверх, при счёте 2-вниз, затем снова вверх. Повторит 10-15 раз.
3. Закрыть глаза на 10-15 секунд, открыть и проделать движения глазами вправо и влево, затем вверх и вниз (5 раз), Свободно, без напряжения направить взгляд вдаль.

***Вариант 3***

(продолжительность 1-2 мин).

 Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя» откинувшись на спинку стула.

1. Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 секунд, затем на 3-4 секунды опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течение 30 секунд.
2. Поднять глаза вверх, опустить их вниз, отвести глаза вправо, потом влево. Повторить 3-4 раза. Продолжительность 6 секунд.
3. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения против часовой стрелки, потом по часовой стрелки. Повторить 3-4 раза.
4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 секунд. Повторить 4-5 раз. Продолжительность 30-50 секунд.