

Regulamin i bhp podczas pracy z komputerem dla SP 15

1. Przed lekcją sprawdź sprzęt komputerowy którego używasz (komputer, głośniki, mikrofon i kable połączeniowe).
2. Przygotuj rzeczy niezbędne do pracy (zeszyt, podręcznik i inne materiały potrzebne do zajęć).
3. Podczas lekcji stosuj się do poleceń nauczyciela, zabronione jest przeszkadzanie innym w zajęciach
4. Wyłącz kamerę i mikrofon
5. Nie spóźniaj się na zajęcia
6. Podczas lekcji spójrz co jakiś czas w okno, odpręży to twoje oczy.
7. Poruszaj nadgarstkami aby je zrelaksować
8. Podczas pracy na komputerze zachowaj właściwą postawę (wyprostowany kręgosłup, głowa na wysokości środka ekranu, odległość oczu od monitora 50 cm).
9. Po skończonych zajęciach wyłącz komputer i odpocznij.
10. Pamiętaj że czas pracy na komputerze powinien wynieść dziennie ok 5 godzin.
11. Ważne- Zabronione jest kopiowanie i nagrywanie lekcji podczas ich trwania.