

Norme de securitate și protecție a  
muncii în laboratorul de  
informatică

---

Noțiuni de ergonomie

# Regulile care trebuie respectate în laboratorul de informatică

---

- Atunci când joci un joc, trebuie să stabilești regulile de la început și pe parcursul jocului trebuie să le respecti.

# Reguli 😊

---

- Accesul elevilor în laborator, se face după instruirea acestora cu privire la normele de protecție și securitate a muncii
- Accesul și activitățile în laborator se fac în prezența și sub supravegherea profesorului

# Reguli 😊

---

- La începutul fiecărei ore de laborator elevii vor verifica starea calculatoarelor, aducând la cunoștința profesorului eventualele defecțiuni, lipsuri, schimbări.
- Este interzisă utilizarea card-urilor, memory stick-urilor, CD/DVD-urilor, fără avizul profesorului

# Reguli 😊

---

- Este interzis consumul de alimente și lichide în laborator
- Elevii nu au voie să instaleze, să dezinstaleze, să copieze sau să șteargă programe, fișiere fără aprobarea profesorului

# Reguli 😊

---

- Este interzisă demontarea echipamentelor fără aprobarea și supravegherea profesorului.
- La plecarea din laborator, se opresc calculatoarele și se aranjează scaunele

# Întrebări

---

- Ce se poate întâmpla dacă mănânci sau bei lichide în laborator?
- De ce crezi că este interzisă demontarea echipamentelor fără aprobarea profesorului? Ce se poate întâmpla?

# Noțiuni de ergonomie

---

- Termenul de ERGONOMIE vine de la cuvintele grecești "ERGON" care înseamnă MUNCĂ și de la "NOMOS" care înseamnă reguli, legi



# Important

- O postură incorectă pe scaun combinată cu poziționarea incorectă a monitorului poate duce la oboseala ochilor, dureri musculare și articulare



# important

- Dacă trebuie să lucrezi la biroul o perioadă mai îndelungată, fă pauze de 5 – 10 minute la fiecare oră.
- În timpul pauzei, ridică-te de pe scaun, plimbă-te, privește obiecte aflate la distanță (mai mult de 4 – 5 m), fă mici exerciții



# Important

---

- Când ești concentrat să privești ceva, vei clipi mai rar și ochii se vor usca. Clipește mai des!
- Poziția corpului este importantă și când utilizezi alte echipamente electronice cum ar fi telefonul mobil, tableta, laptop-ul. Poziția corpului trebuie să fie naturală, capul nu trebuie să fie prea aplecat iar coloana și membrele, susținute

So, that's the meaning of Facebook Logo. 🤔



# Important

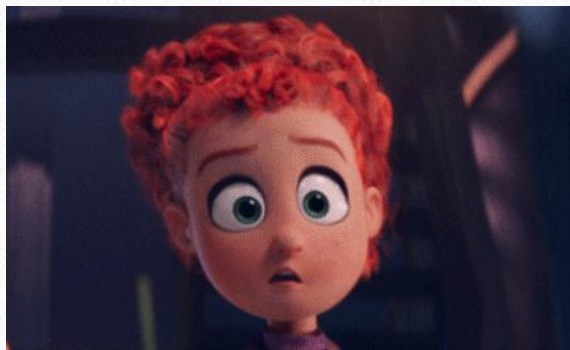
---

- Monitorul, ecranul laptop-ului, al tabletei sau al telefonului mobil trebuie așezate astfel încât lumina naturală și cea artificială să nu fie reflectate de acestea.
- Luminozitatea ecranului trebuie să fie la fel de puternică ca și cea a încăperii.

# Știați că...

---

- Un om clipește în medie de 20 de ori pe minut. Atunci când folosește un computer el clipește de 7 ori pe minut



# Calculatorul, prieten sau dușman



- 
- Împărțiți-vă în două grupe.
  - Elevul care începe va trebui să spună într-o propoziție, de ce calculatorul îi este prieten.
  - În continuare, următorul coleg va explica într-o propoziție scurtă de ce calculatorul îi este dușman.
  - Nu repetați ceea ce a afirmat deja unul din voi