

1 тапсырма

Компьютермен жұмыс істеу кезінде адам ағзасына зиян келмейтіндей дұрыс негізгі ережелерді белгілеп көрсет

Монитор пайдаланушының дәл алдында тұруы керек

Көз бен монитор экранының қашықтығы 50 см-ден кем болмауы тиіс.

Монитор пайдаланушыдан 1 метр қашықтықта тұруы керек

Пайдаланушы отырған орындықтың арқасы болуы қажет

Орындықта арқаны тік ұстап отыру қажет

Монитордың жоғарғы нүктесі көздің дәл алдында немесе оның ортасы көздің деңгейінен 25-30 см төмен орналасуы керек.

Әр 40-55 минут сайын дене жаттығуын жасап отыру керек

Монитордың жоғарғы нүктесі көздің дәл алдында немесе оның ортасы көздің деңгейінен 15-20 см төмен орналасуы керек.

Көз бен монитор экранының қашықтығы 40 см-ден кем болмауы тиіс.

Әр 20-25 минут сайын дене жаттығуын жасап отыру керек

Орындықта арқаны сәл еңкейіп ұстап отыру қажет

2 тапсырма

Оқушының дұрыс емес жасаған әрекеттерін білгілеп көрсет

Оқушы 10 минут компьютерде отырып презентация жасады, одан кейін 10 минут үй тапсырмасын орындады.

Оқушы 20 минут компьютерде отырып презентация жасады, одан кейін 15 минут ойын ойнады

Әсеттің үйінде түнде электр тогы өшіп қалды ол сонда да үй тапсырмасын ноутбукте орындай берді.

Арман компьютерден тұрғаннан кейін көз және дене жаттығуларын жасайды

Самат компьютер программаларын жақсы меңгерген ол 1-1,5 сағат орнынан тұрмастан мұғалім тапсырмаларын орындап тастайды.

Қайрат тапсырманы диванда етпетінен жатып ноутбукте тапсырма орындауды әдетке айналдырған.