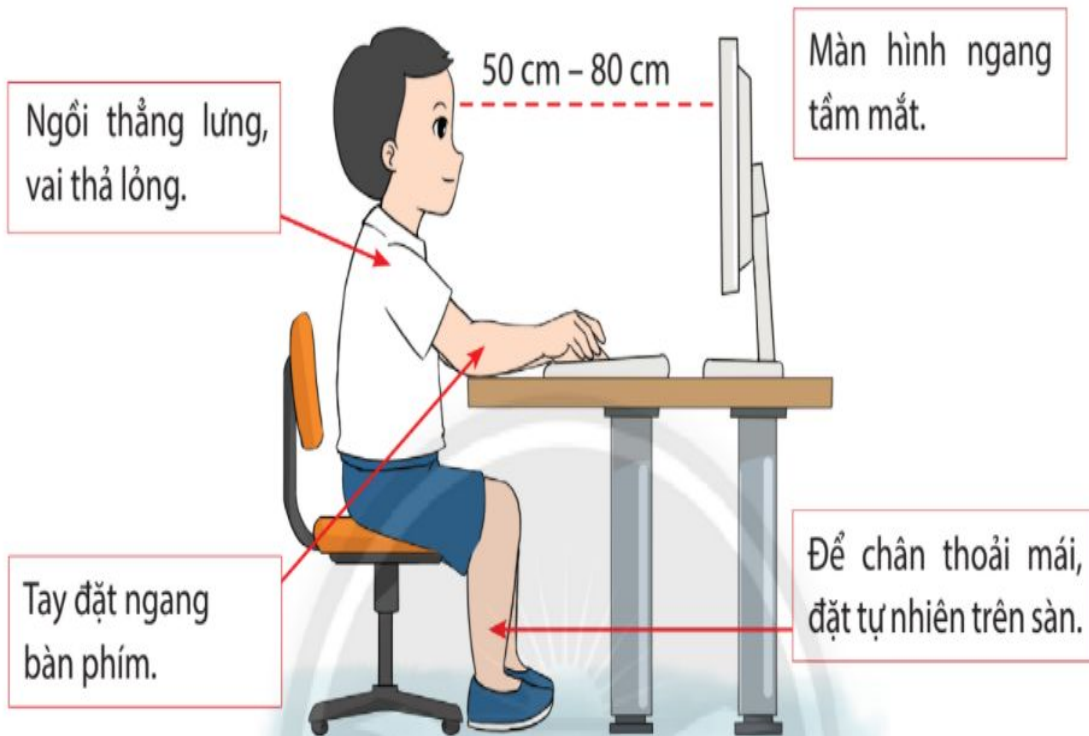


**Bài 4**  
**LÀM VIỆC VỚI MÁY**  
**TÍNH – tiết 2**



## 4. Tư thế ngồi làm việc với máy tính và vị trí của màn hình.

Em hãy cho biết tư thế ngồi đúng khi làm việc với máy tính?



Hình 9. Tư thế ngồi làm việc với máy tính



**Nếu ngồi máy tính không đúng tư thế sẽ ảnh hưởng như thế nào?**

- *Ngồi không đúng tư thế sẽ gây hại cho mắt và cột sống, gây đau mỏi cổ, vai, tay.*
- *Em không nên làm việc với máy tính quá 30 phút liên tục.*
- *Không để ánh sáng chiếu trực tiếp vào màn hình hoặc mắt.*



## 5. An toàn về điện

Các hình dưới đây là những tình huống sử dụng máy tính không an toàn, dễ bị tai nạn về điện.

Em hãy ghép câu nhắc nhở an toàn về điện phù hợp với mỗi tình huống trong hình.

---



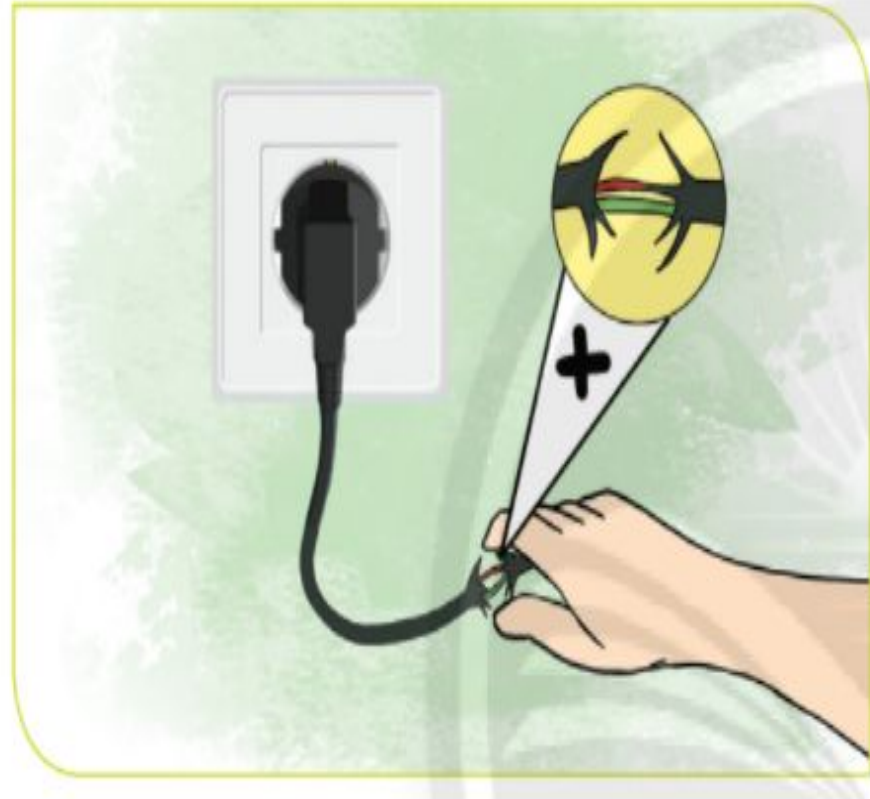
1. Không dùng tay ướt chạm tay vào máy tính.



2. Không dùng khăn ướt để lau máy tính.



**3.** Không giẫm, đạp, va chạm vào dây điện.



**4.** Không chạm vào những chỗ dây điện bị hở, tróc vỏ.





5. Không vừa sạc pin vừa sử dụng điện thoại di động.



6. Không được để thức ăn, đồ uống gần máy tính.

Tại sao em cần thực hiện quy  
tắc  
an toàn về điện?



Cần thực hiện quy tắc an toàn về điện

để tránh bị điện giật, hư hỏng thiết bị.





# Tư thế nào là đúng khi làm việc với máy tính?



Hình 11a



Hình 11b



Hình 11c



Hình 11d



Hình 11e



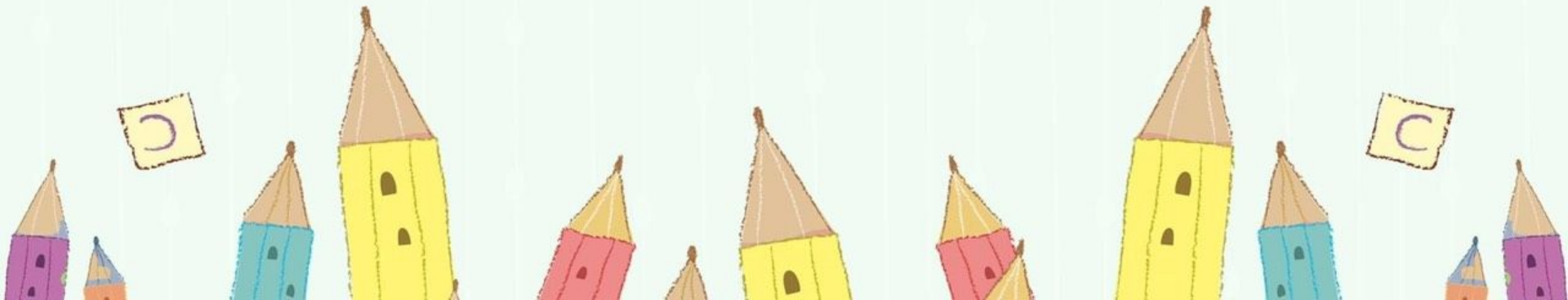
Hình 11g



**Thứ tự đúng: C – A – B – D**

**Sắp xếp các bước dưới đây theo thứ tự tắt máy tính**

- a) Nháy nút chuột vào nút Power
- b) Nháy nút chuột vào nút Shutdown
- c) Nháy nút chuột vào nút Start
- d) Đợi đèn của nút nguồn trên thân máy tắt hẳn rồi tắt nút nguồn màn hình





## Em hãy chỉ ra những việc không nên làm trong các việc sau đây

- a) Em tự cắm dây nguồn máy tính vào ổ điện.
- b) Chạm tay vào các phần kim loại trên máy tính khi máy tính đang hoạt động.
- c) Thông báo cho người lớn khi dây điện bị hở, ổ cắm bị hỏng.
- d) Giữ tay khô, sạch khi sử dụng máy tính.



**DẶN DÒ: xem lại**

- Ngồi đúng tư thế khi làm việc với máy tính giúp em bảo vệ sức khỏe.
- Cần thực hiện quy tắc an toàn về điện để tránh bị điện giật, hư hỏng thiết bị.

