

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по использованию персональных компьютеров (ноутбуков, планшетов) студентами ГАПОУ КП № 11 в период обучения с применением дистанционных образовательных технологий**

#### **1. Перед началом работы необходимо:**

1.1. Убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте. Перед включением компьютера, техники, аппаратуры проверить визуально исправность шнуров. Обо всех неисправностях сообщать преподавателю и родителям (законным представителям).

1.2. Разместить на столе тетради, учебные пособия таим образом, чтобы они не мешали работе за компьютером.

1.3. Принять правильную рабочую позу.

1.4. Посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или выключен компьютер. Переместить мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии или включить монитор, если он был выключен.

#### 1.5. Запрещается:

- трогать соединительные провода, электрические розетки;
- самим устранять любые неисправности в работе аппаратуры;
- класть вещи на аппаратуру;
- употреблять жидкости и пищу при работе с оборудованием.

#### **2. Студент во время работы обязан:**

2.1. Соблюдать правила эксплуатации компьютеров в соответствии с инструкциями по эксплуатации.

2.2. Выполнять только ту работу, которая ему была поручена преподавателем.

2.3. Не производить отключение и подключение кабелей при включенном электропитании компьютера.

2.4. Не переносить аппаратуру, включенную в сеть питания.

2.5. Не подвергать компьютер толчкам и вибрации.

2.6. Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 600-700 мм.

2.7. Не касаться телом и второй рукой заземленного оборудования, не прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании

2.8. При появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появления боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем преподавателю, родителям (законным представителям) и обратиться к врачу.

#### **3. Требования безопасности во время работы**

3.1. При использовании компьютерной техники и необходимости сочетать восприятие информации с экрана и ведение записи в тетради - освещенность на столах студентов должна быть не ниже 300 лк.

3.2. При появлении дыма, запаха гари или при пожаре: немедленно прекратите работу, сообщите преподавателю и родителям (законным представителям), соблюдайте спокойствие, покиньте помещение.

3.3. При прекращении подачи электроэнергии сообщите педагогу и родителям (законным представителям), отключите электрооборудование из сети (розетки).

#### **4. Порядок окончания работы:**

4.1. Сохраните информацию и корректно завершите работу в соответствующих программах.

4.2. После завершения работы в программах корректно выключите компьютер.

4.3. Выключите источник бесперебойного питания (при наличии).

4.4. Приведите в порядок своё рабочее место.

## **5. Профилактические мероприятия**

**5.1.** В случаях, когда характер работы требует постоянного взаимодействия с компьютером с напряжением внимания и сосредоточенности при исключении возможности периодического переключения на другие виды трудовой деятельности, не связанные с компьютером, **организуются перерывы начиная со второй пары на 10 минут через каждые 45-60 минут работы.**

**5.2.** Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии целесообразно выполнять комплексы упражнений.

### **5.2.1. Зарядка для плеч и спины.**

- Плавно поднимите плечи максимально вверх, затем медленно опустите максимально вниз. На подъеме – вдох, при опускании – выдох.
- Плавно подавайте плечи вперед – назад. Затем сделайте несколько круговых движений плечами вперед и назад. В течение 10 секунд в быстром темпе поочередно поднимайте одно плечо вверх, при этом опуская другое вниз.
- Соедините руки в замок за спиной. Выпрямите локти, старайтесь поднять руки как можно выше, сдвигая вместе лопатки.
- Положите ладони на плечи. Перекрещивайте локти, пока не почувствуете натяжение мышц спины.
- Соедините руки в замок над головой ладонями от себя. Потянитесь к потолку, затем медленно наклонитесь максимально вправо. Повторите в другую сторону.

### **5.2.2. Производственная гимнастика (несколько секунд на каждое упражнение)**

- Соедините руки в замок перед собой (ладонями от вас). Тяните руки вперед. Повторите два раза.
- Соедините руки в замок над головой (ладонями от вас). Тяните руки вверх. Закиньте правую руку за спину (локоть смотрит вверх, а ладонь тянется вниз, к лопатке). Левую руку положите на локоть, помогая правой руке опускаться вниз. Смените руки и повторите упражнение.
- Сядьте на стул, положите правую ногу на левую. Тяните корпус в правую сторону, а ногу – в левую. Смените ногу и повторите упражнение.
- Поднимите и опустите плечи. Повторите упражнение три раза. Выполните наклоны головы в каждую сторону.
- Встаньте и положите руки на пояс. Тяните таз вперед. По очереди выполните вращение каждой лодыжкой.
- Выполните повороты корпуса в разные стороны. Поднимитесь на носочках, опуститесь. Повторите упражнение несколько раз.

**5.2.3. Комплекс упражнений для глаз. Упражнения выполняются сидя, стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании с максимальной амплитудой движения глаз.**

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
- Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
- Вытянуть правую руку вперед.

- Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
- Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз 6.
- В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.