

Урок №0.

Инструкция по технике безопасности и правила работы учащихся в кабинете вычислительной техники. Набор упражнений по релаксации во время работы.

Вопрос 1.

Инструкция по технике безопасности и правила работы учащихся в кабинете вычислительной техники

1. В кабинете вычислительной техники (КВТ) установлена дорогостоящая, сложная и требующая осторожного и аккуратного обращения аппаратура – компьютеры (ПЭВМ), принтер, другие технические средства. Поэтому:
 - ⇒ бережно обращайтесь с этой техникой;
 - ⇒ спокойно, не торопясь, не толкаясь, не задевая столы, входите в кабинет и занимайте отведённое вам место, ничего не трогая на столах.
2. На вашем рабочем месте размещены составные части ПЭВМ – системный блок, клавиатура и монитор (дисплей). Во время работы лучевая трубка монитора (дисплея) работает под высоким напряжением. Неправильное обращение с аппаратурой, кабелями и мониторами может привести к тяжёлым поражениям электрическим током, вызвать загорание аппаратуры. Поэтому строго запрещается:
 - ⇒ трогать разъёмы соединительных кабелей;
 - ⇒ прикасаться к питающим проводам и устройствам заземления;
 - ⇒ прикасаться к экрану и к тыльной стороне монитора, клавиатуры;
 - ⇒ включать и отключать аппаратуру без указания преподавателя;
 - ⇒ класть диск, книги, тетради на монитор и клавиатуру;
 - ⇒ работать во влажной одежде и влажными руками.
3. При появлении запаха гари немедленно прекратите работу, выключите аппаратуру и сообщите об этом преподавателю.
4. Перед началом работы:
 - ⇒ убедитесь в отсутствии видимых повреждений рабочего места;
 - ⇒ сядьте так, чтобы линия зрения приходилась в центр экрана, чтобы не наклоняясь пользоваться клавиатурой и воспринимать передаваемую на экран монитора информацию;
 - ⇒ разместите на столе тетрадь, учебное пособие, журнал использования ПЭВМ так, чтобы они не мешали работе на ПЭВМ;
 - ⇒ внимательно слушайте объяснение учителя и старайтесь понять цель и последовательность действий; в случае необходимости обращайтесь к преподавателю;
 - ⇒ начинайте работу только по указанию преподавателя “Приступить к работе”.
5. Во время работы ПЭВМ лучевая трубка видеомонитора является источником электромагнитного излучения, которое при работе вблизи экрана неблагоприятно действует на зрение, вызывает усталость и снижение работоспособности. Поэтому надо работать на расстоянии 60–70 см, допустимо не менее 50 см, соблюдая правильную посадку, не сутулясь, не наклоняясь; учащимся, имеющим очки для постоянного ношения, – в очках.
6. Работа на ПЭВМ требует большого внимания, чётких действий и самоконтроля. Поэтому нельзя работать:
 - ⇒ при недостаточном освещении;
 - ⇒ при плохом самочувствии
7. Во время работы:
 - ⇒ строго выполняйте все указанные выше правила, а также текущие указания учителя;
 - ⇒ следите за исправностью аппаратуры и немедленно прекращайте работу при появлении необычного звука или самопроизвольного отключения аппаратуры. Немедленно докладывайте об этом преподавателю;
 - ⇒ плавно нажимайте на клавиши, не допуская резких ударов;
 - ⇒ не пользуйтесь клавиатурой, если не подключено напряжение;
 - ⇒ работайте на клавиатуре чистыми руками;
 - ⇒ никогда не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность в работе аппаратуры;
 - ⇒ не вставайте со своих мест, когда в кабинет входят посетители.
8. По окончании работы:
 - ⇒ наведите порядок возле своего рабочего места;
 - ⇒ выключите монитор и системный блок;
 - ⇒ дежурные проветривают кабинет и делают влажную уборку во время большой перемены.
9. Вы должны хорошо знать и грамотно выполнять эти правила, точно следовать указаниям преподавателя, чтобы:
 - ⇒ избежать несчастных случаев;
 - ⇒ успешно овладевать знаниями, умениями, навыками;
 - ⇒ сберечь школьное имущество – вычислительную технику и оборудование.

Вы отвечаете за состояние рабочего места и сохранность размещённого на нем оборудования.

Невыполнение правил – грубейшее нарушение порядка и дисциплины.

Вопрос 2.

Комплексы упражнений по релаксации во время работы

1. Упражнения для снятия усталости и напряжения при работе с компьютером.

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

- ⇒ Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счёт 1 – 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счёт 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
- ⇒ Свести глаза к переносице и задержать взор на счёт 1 – 4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счёт 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
- ⇒ Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счёт 1 – 4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1 – 6. Аналогичным образом проводятся другие упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 – 4 раза.
- ⇒ Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счёт 1 – 6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счёт 1 – 6. повторить 4 – 5 раз.

2. Комплексы упражнений физкультурных пауз

Физкультурная пауза повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

- ⇒ Ходьба на месте 20 – 30 с. Темп средний.
- ⇒ Исходное положение – основная стойка. 1 – руки вперёд, ладони вниз. 2 – руки в стороны, ладони кверху. 3 – встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 – исходное положение. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.
- ⇒ Исходное положение – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперёд к правой ноге, хлопок в ладони. 2 – исходное положение. 3 – 4 – то же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.
- ⇒ Исходное положение – ноги на ширине плеч. 1 – руки за голову, поворот туловища направо. 2 – туловище в исходное положение, руки в стороны, наклон вперёд, голову назад. 3 – выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 – исходное положение. 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.
- ⇒ Исходное положение – руки к плечам. 1 – выпад вправо, руки в стороны. 2 – исходное положение. 3 – присесть, руки вверх. 4 – исходное положение. 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.