

Требования в кабинете информатики.

Подготовили: студенты группы М-5-В
Тарасенко А.А., Тарасенко А.В., Салахова Л.
А., Чуйко И.В.

Содержание:

Глава 1. Требования к кабинету информатики.

Глава 2. Техника безопасности и правила поведения в компьютерном классе.

Санитарно-гигиенические требования

При оборудовании и использовании компьютерных кабинетов чрезвычайно важное значение имеет строгое соблюдение санитарных правил и норм, предназначенных для предотвращения неблагоприятного воздействия на человека вредных факторов, сопровождающих работы с видеодисплейными терминалами (ВДТ) и ПЭВМ.

В таблице представлены показатели температурно-влажностного режима:

Оптимальные параметры		Допустимые параметры	
Температура, С	Относительная влажность, %	Температура, С	Относительная влажность, %
19	62	18	39
20	58	22	31
21	55	-	-

Требования к помещениям кабинета ИВТ



Высота не менее 4 м.

Площадь не менее 6 кв.м.

Помещение кабинета информатики и информационных технологий должно удовлетворять требованиям действующих Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02).

Помещение должно быть оснащено типовым оборудованием, в том числе техническими средствами обучения, указанным в настоящих требованиях, а также специализированной учебной мебелью.

Требования к комплекту мебели в учебном кабинете

Компьютерная техника должна размещаться на специальных столах, обеспечивающих:

- угол наклона и подставку для монитора;
- подставку для клавиатуры на уровне, комфортном для рук работающих учеников;
- ширину, достаточную для размещения всех устройств компьютера;
- достаточное расстояние (не менее 60 см.) от глаз учащихся до поверхности монитора.



Стулья, на которых должны работать учащиеся должны быть следующими:

- регулируемые по высоте сидения (учитывать рост учащихся),
- поворачиваться (регуляция положения),
- регулирующими по высоте спинки (регулируемая по роста опора для снятия нагрузки с поясничного отдела работающего).

Требования к организации рабочих мест учителя и ученика

Кабинет должен иметь мебель для:

- организации рабочего места учителя;
- организации рабочих мест обучающихся;
- для рационального размещения и хранения средств обучения;
- для организации использования аппаратуры.



Стол и стулья должны быть разных ростовых групп с цветовой индикацией:

Группа мебели	Высота переднего края сидения стула, мм	Группа роста, мм	Цвет маркировки	Высота стола, мм
4	380	1460 до 1600	Красный	640
5	420	1600 до 1750	Зеленый	700
6	460	1750 до 1800	Голубой	760

Требования к оснащению кабинета аппаратурой

Помещение должно быть оснащено всем необходимым оборудованием:

- 1) Компьютеры - Количество ученических ПЭВМ, необходимых для оснащения кабинета ИВТ должно быть из расчета одной машины на одного обучающегося + одна машина для учителя
- 2) Кабинет ИВТ должен быть оснащен графопроектором, видеомэгафитофоном, телевизором (диагональ не менее 61 см), диапроектором и экраном.



Правила поведения в компьютерном классе



1) Нельзя приходить в класс в грязной обуви и одежде. В кабинете информатики должна быть чистота. Это нужно для нормальной работы компьютеров.



2) Нельзя приносить в кабинет информатики продукты питания, крошки питания и жидкость могут попасть в клавиатуру и испортить её.



3) В кабинет информатики категорически запрещается приносить и жевать жевательную резинку.



4) Мойте ваши руки перед уроком информатики. Если ваши пальцы грязные, то такими же грязными станут клавиши клавиатуры.

Правила поведения в компьютерном классе



5) Соблюдайте дисциплину в кабинете информатики. Ваша шалость может привести к поломке компьютера.



6) Не нажимайте без разрешения учителя кнопку включения компьютера. Это может привести к потере работоспособности компьютера.



7) Не трогайте провода, подключенные к компьютеру. Это опасно для жизни и может привести к серьезной поломке компьютера.



8) Нажимая клавиши на клавиатуре, не прилагайте больших усилий. Помните, что, сильно ударяя по клавишам, вы быстро выведете клавиатуру из строя.

Правила поведения в компьютерном классе



9) Не трогайте монитор даже чистыми руками, на нем всё равно остаются следы (отпечатки пальцев).

Режим работы

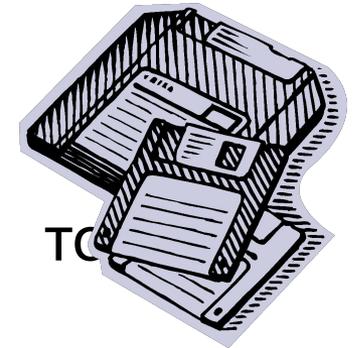
Непрерывная продолжительность работы на компьютере не должна превышать:

- Для учащихся 1 – 5 классов – 10-15 минут.
- Для учащихся 6 – 9 классов – 20-25 минут.



Правила работы в классе

1. Соблюдайте правила включения и выключения компьютера и периферийных устройств.
2. Соблюдайте правила обращения с магнитными носителями.
3. Заходите в класс и начинайте работу по указанию учителя.
4. Обращайтесь с техникой бережно и аккуратно.
5. Садитесь так, чтобы линия взгляда приходилась в центр экрана дисплея.
6. Не шумите в классе.
7. Оставляйте пакеты и сумки в отведенных для них местах.



В экстремальных ситуациях

В экстремальных ситуациях (возгорание техники, проводки, прослушивание разрядов, появление запаха гари, поражение человека электрическим током):

- ! Без паники прекратить работу, сообщить преподавателю.
- ! Отключить электропитание.
- ! Четко выполнять инструкции преподавателя.

Правила работы за компьютером

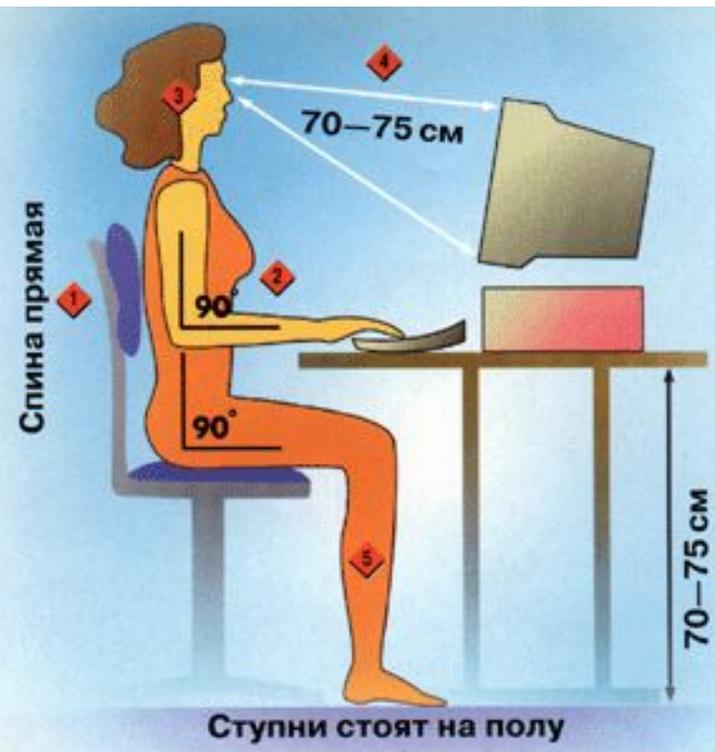
1) **Прямая спина.** Сохранять хорошую осанку очень помогает правильно подобранный стул или кресло.

2) **Плечи расслаблены,** локти согнуты под прямым углом. Когда вы кладете пальцы на клавиатуру, плечи не должны быть напряжены, а руки должны быть согнуты примерно под углом 90 градусов.

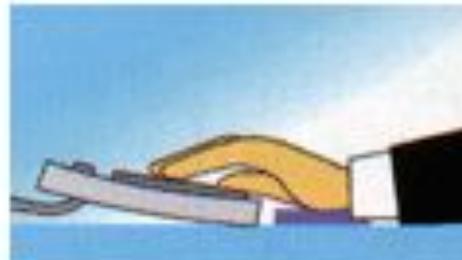
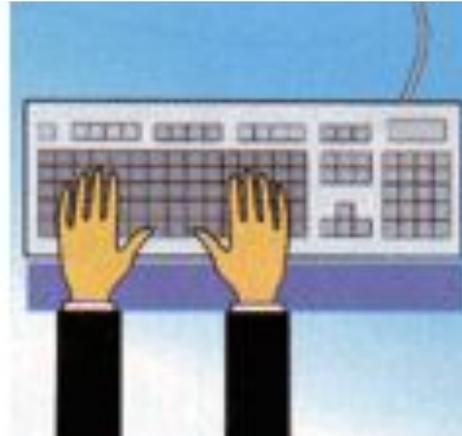
3) **Положение головы.** Голова должна располагаться прямо с небольшим наклоном вперед.

4) **Соблюдайте дистанцию.** Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 70 см.

5) **Ноги.** Стул или кресло должны иметь мягкое сидение, колени согнуты под прямым углом, а стопы должны плоско стоять на полу.



Правила работы за компьютером

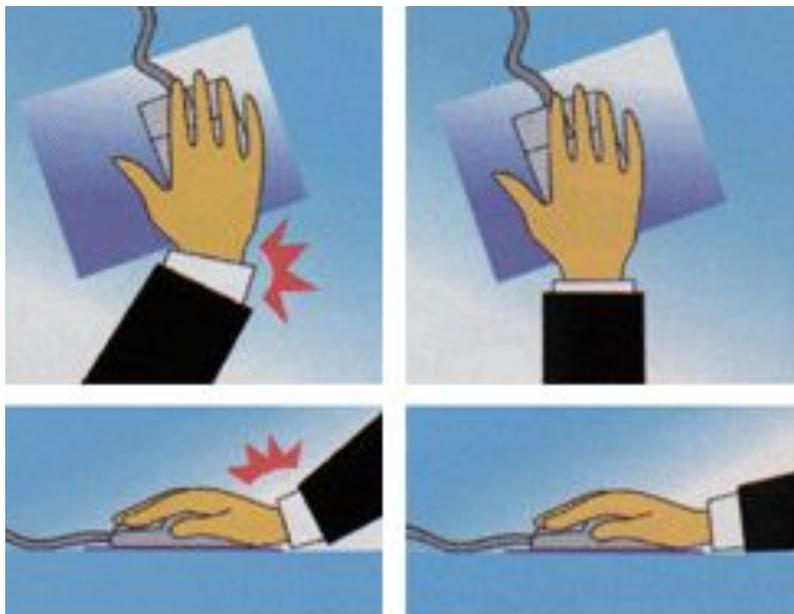


Овладение слепым методом печати – весьма полезный навык работы с клавиатурой.

Оптимальная высота стола или выдвижной полки для клавиатуры 68 – 73 см. над полом. Высоту стула и стола следует подобрать так, чтобы минимально напрягать мышцы плечей, рук и запястий.

Запястья могут касаться стола перед клавиатурой. Но ни в коем случае **нельзя переносить** на них хотя бы часть веса тела.

Правила работы за компьютером



- 1) **Запястье должно быть прямым.** Никогда не опирайтесь на запястье, лежащее на столе. Не изгибайте суставы запястья: оно должно лежать в естественном положении.
- 2) **Не сжимайте мышку с силой.** Это вызывает ненужное напряжение мышц, нарушает кровообращение и затрудняет движения.
- 3) **Не работайте с полностью вытянутой рукой.**
- 4) Различные **дополнительные приспособления**, такие как коврики для мышей, подушки и подпорки для отдыха запястий рук, помогают только в том случае, если правильно используются.
- 5) Некоторые предпочитают обычной мыши трэкбол.

Тест для работающих за компьютером

Инструкция: Ответьте на вопросы «Да» или «Нет».

Вопросы: На рабочем месте:

1. Устают ли у Вас глаза?
2. Часто ли затекают плечи и затылок?
3. Чувствуется ли резь в глазах при длительном наблюдении за экраном?
4. Бывает ли временное ухудшение зрения?
5. Чувствуется ли затруднение при движении руками (в т.ч. после работы)?
6. Часто ли возникает ноющая боль в запястьях, кистях рук?
7. Бывают ли головокружения, ощущение апатии?
8. Часто ли слезятся глаза?
9. Ощущаете ли тяжесть в области затылка?
10. Случается ли, что когда при работе за компьютером Вы переносите взгляд на белый предмет, то он кажется розовым?



Тест для работающих за компьютером

Подсчитайте сумму баллов: За ответ «Да» присвойте 1 балл, за ответ «Нет» - 0 баллов.



Результаты:

0...2 – у вас нормальное здоровье.

3...5 – на лицо признаки заболевания. Остерегайтесь продолжительной интенсивной работы за компьютером. Рекомендуется принять меры для защиты от заболевания.

7...10 – вы можете серьезно заболеть. Срочно требуется изменить условия работы. Необходимо принять меры для восстановления здоровья и можно скорее улучшить условия труда.



**Спасибо за
внимание!**

