

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г. МОСКВЫ
ЛИЦЕЙ № 1568 ИМЕНИ ПАБЛО НЕРУДЫ

«СОГЛАСОВАНО»


Председатель ПК
Бреслав Е.С.
«01» _____ 2014 г.


«УТВЕРЖДАЮ»


Директор лицея
Кулешов В.П.
«01» _____ 2014 г.


ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при использовании
персональных компьютеров
в начальной школе

ИОТ - 038 - 2014

Вводится приказом № 64/40 от «01» сентября 2014 г.

В соответствии с требованиями современного санитарного законодательства (**СанПиН 2.2.2.542-96 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»**) для занятий детей допустимо использовать лишь такую компьютерную технику, которая имеет санитарно-эпидемиологическое заключение о ее безопасности для здоровья детей.

Помещение, где эксплуатируются компьютеры, должно иметь искусственное и естественное освещение. Для размещения компьютерных классов выбирается помещения, ориентированные на север и северо-восток и оборудованные регулируемыми устройствами типа жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др. Недопустимо размещать компьютерные классы в цокольных и подвальных помещениях.

Поверхность пола должна быть удобной для очистки и влажной уборки, обладать антистатическим покрытием. Площадь на одно рабочее место с компьютером должна быть не менее 6 м². Очень важно гигиенически грамотно разместить рабочие места в компьютерном классе. Компьютер лучше расположить так, чтобы свет на экран падал слева. Несмотря на то что экран светится, занятия должны проходить не в темном, а в хорошо освещенном помещении.

Каждое рабочее место в компьютерном классе создает своеобразное электромагнитное поле с радиусом 1,5 м и более. Причем излучение идет не только от экрана, но и от задней и боковых стенок монитора. Расположение оборудования должно исключать влияние излучения от компьютера на обучающихся, работающих за другими компьютерами. Для этого должно быть обеспечено расстояние между боковыми поверхностями монитора не менее 1,2 м.

При использовании одного кабинета информатики для обучающихся разного возраста наиболее трудно решается проблема подбора мебели в соответствии с ростом младших школьников. В этом случае рабочие места целесообразно оснащать подставками для ног. Необходимо, чтобы размеры учебной мебели (стол и стул) соответствовали росту ребенка: ноги и спина (а еще лучше и предплечья) должны иметь опору, а линия взгляда должна приходиться примерно на центр монитора или немного выше.

Для уменьшения зрительного напряжения важно следить за тем, чтобы изображение на экране компьютера было четким и контрастным. Необходимо также исключить возможность засветки экрана, поскольку это снижает контрастность и яркость изображения. При работе с текстовой информацией предпочтение следует отдавать позитивному контрасту: темные знаки на светлом фоне. Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см. Одновременно за компьютером желательно заниматься одному ребенку, так как для сидящего сбоку условия рассматривания изображения на экране резко ухудшаются.

Оптимальные параметры микроклимата в компьютерных классах следующие: температура -- 19...21° С, относительная влажность -- 55...62%.

Перед началом и после каждого академического часа учебных занятий компьютерные классы должны быть проветрены, что обеспечит улучшение качественного состава воздуха. Влажную уборку в компьютерных классах следует проводить ежедневно.

Для понижения зрительного и общего утомления на уроках необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- оптимальная продолжительность непрерывного занятия за компьютером для обучающихся 2 -4 классов должна быть не более 15 мин;

- с целью уменьшения зрительного утомления детей после работы на персональных компьютерах рекомендуется проводить комплекс упражнений для глаз, которые выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движений глаз. Для большей привлекательности упражнения можно проводить в игровой форме.

Примерный комплекс упражнений для глаз:

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем открыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 -- 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 -- 6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 -- 4 раза.

Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх -- налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 -- 6; затем налево вверх -- направо вниз и прямо вдаль на счет 1 -- 6. Повторить 4 --5 раз.

Проведение гимнастики для глаз не исключает проведение физкультминутки. Регулярное проведение упражнений для глаз и физкультминуток эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

Занятия в кружках с использованием ПК следует организовывать не раньше, чем через 1 час после окончания учебных занятий в школе. Это время следует отводить для отдыха и приема пищи. Для обучающихся начальной школы занятия в кружках с использованием компьютерной техники должны проводиться не чаще двух раз в неделю. Продолжительность одного занятия -- не более 60 мин. При этом, после 10 -- 15 мин непрерывных занятий за ПК необходимо сделать перерыв для проведения физкультминутки и гимнастики для глаз.

Утомление во многом зависит от характера компьютерных занятий. Наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные главным образом на быстроту реакции. Поэтому не следует отводить для проведения такого рода игр время всего занятия. Продолжительное сидение за компьютером может привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению самочувствия, утомлению глаз. Поэтому для обучающихся младшего возраста допускается проведение компьютерных игр только в конце занятия длительностью не более 10 мин.

Примерные правила поведения обучающихся начальных классов в компьютерном классе заключаются в следующем:

- Входить и выходить из класса можно только с разрешения учителя.
- Требуется занимать только то рабочее место, которое закреплено учителем за обучающимся.
- Включать или выключать компьютер и подключенные к нему устройства обучающимся не разрешается.
- Подключение к работе компакт-дисков учебного назначения осуществляется учителем или лаборантом.

Учителю необходимо придерживаться следующих рекомендаций по организации учебной деятельности обучающихся на занятиях:

- В целях экономии времени материалы, размещенные в Интернете, могут быть переписаны на диск учителем, лаборантом, заведующим кабинетом или методистом по информатизации образования заранее.

- Урок необходимо начинать с организационной минутки, напоминая, при необходимости, детям правила поведения в кабинете информатики.
- Оборудование компьютерного рабочего места должно соответствовать санитарным нормам и правилам.
- Расстановка компьютерных столов должна производиться таким образом, чтобы все токопроводящие части устройств и разъемы были обращены к стене помещения.
- Для профилактики травматизма детей электропроводка должна быть оборудована специальными коробами, розетки должны располагаться за вертикальной стенкой компьютерного стола.
- Кабинет должен быть оборудован устройством отключения электропитания.
- Оставлять детей в компьютерном классе без учителя категорически воспрещается.
- Уроки в компьютерном кабинете рекомендуется проводить совместно с лаборантом.