

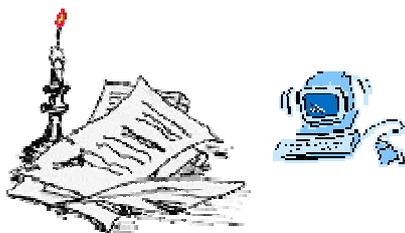
«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №5 с. Гойты»
_____ Арсанукаев А.А.
«_01_» _сентября_2015г.

Инструкция по технике безопасности

1. При пользовании компьютером следует носить чистую и сухую одежду и обувь.
2. Если монитор не имеет защиты от излучения, следует пользоваться защитным экраном. Излучение монитора в сторону противоположную экрану может быть значительно больше, поэтому нельзя его заднюю часть обращать к соседям по офису или комнате.
3. При обнаружении неисправности ПЭВМ или появлении необычных звуков в процессе работы следует выключить компьютер.
4. Для устранения последствий скачков напряжения в сети, компьютер должен быть подключен к электросети через стабилизатор напряжения (бесперебойный источник питания).

Запрещается !

- включать и выключать компьютер без необходимости (это может привести к его неисправности);
- трогать разъемы соединительных кабелей, проводов, вилки и розетки;
- прикасаться к экрану и к тыльной стороне блоков компьютера;
- работать на ПЭВМ мокрыми руками;
- работать на ПЭВМ, имеющих нарушения целостности корпуса, нарушения изоляции проводов, неисправную индикацию включения питания, с признаками электрического напряжения на корпусе
- класть на ПЭВМ посторонние предметы (кружки с жидкостями, жирные предметы, книги и предметы, излучающие электромагнитные поля)



Стол для компьютера

Оптимальные **размеры стола** зависят от размеров монитора и клавиатуры, но ориентировочно они должны быть шириной не менее **90 см**, длиной - **160см**. Желательно чтобы **высота стола** могла регулироваться в соответствии с вашим ростом. Это условие становится более значимым, если компьютером пользуется ребенок.

При естественном освещении стол нужно поставить дальше от окна, чтобы **свет падал с левой стороны**.

Если вам необходимо работать с какими-либо документами, желательно расположить их **на подвижной подставке**, которая должна находиться в одной плоскости и на одной высоте с экраном.

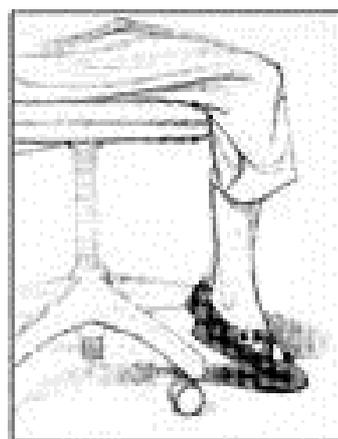


Монитор

- **Экран монитора** должен находиться от глаз на расстоянии **не менее 40 см.**
- Оптимальное расстояние подбирается с учетом характера работы (набор текста, компьютерная графика и т.д.), размера диагонали экрана и остроты вашего зрения, и именно таким образом, чтобы не приходилось напрягать зрение.
- **Плоскость экрана** должна быть расположена **вертикально или с наклоном на вас**, это позволит избежать напряжения мышц шеи и спины.
- **Угол зрения**, при котором обеспечивается оптимальное различие символов на экране, находится в пределах **15 - 20 градусов.**
- Если ваш компьютер выполнен в desktop [десктоп] корпусе, то не следует ставить на него монитор, так как смотреть на монитор нужно сверху вниз. Этому может способствовать, в том числе, установка монитора на втором столе, уровень которого ниже первого.



- Для работы очень важно иметь **удобное подвижное кресло**, в котором регулируется все: высота, наклон спинки, расстояние спинки от сидения.
- Обязательно подбирайте **кресло с подлокотниками**, это поможет менять позу и положение рук.
- Лучше если **подлокотники** будут **короткими** и обеспечат положение рук чуть выше стола.
- Выбирайте **кресло с невысокой спинкой**, максимум до ваших лопаток. Такое кресло гораздо более удобно и лучше способствует правильной осанке во время работы.
- Чтобы ноги были расслаблены и не затекали, лучше использовать **подставку для ног** с регулируемым углом наклона от 0 до 30 градусов.
- Помните, если ваши ноги не касаются пола, то вы обязательно будете сутулиться.



Упражнения для глаз

Упражнения выполняются не вставая с кресла, легко, без напряжения. Примите удобное положение, спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо.

1. Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока: Взгляд влево - прямо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо, без задержки в отведенном положении. Круговые движения глаз -от 1 до 10 кругов влево и вправо. Сначала быстрее, потом - как можно медленнее.

2. Изменение фокусного расстояния:
Посмотрите на кончик носа, затем вдаль. Посмотрите на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторите упражнение несколько раз. Сожмите веки, затем моргните несколько раз.
3. Закончить гимнастику необходимо массажем век:
Мягко поглаживайте веки указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам, а затем потрите ладони и легко, без усилий, прикройте ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 минуту). Представьте себе погружение в полную темноту.

В современных компьютерах созданы все условия для работы людей с ослабленным зрением. Операционную систему можно настроить так, что шрифт в заголовках окон, командах меню и т.д. будет крупным.



ВИТАМИНЫ

А	В	С
<p>Витамин А (ретинол) оказывает влияние на состояние слизистых оболочек глаза, участвует в образовании светочувствительного вещества сетчатки.</p> <p>Дефицит витамина А вызывает сужение поля зрения и нарушение способности различать цвета.</p> <p>Витамин А содержится: в продуктах животного</p>	<p>Витамин В2 (рибофлавин) также оказывает значительное влияние на органы зрения: участвует в поддержании нормальной функции глаза и синтезе гемоглобина очень важного в кроветворении, повышает остроту зрения, способность различать цвета.</p> <p>При дефиците витамина В2 и длительных нагрузках на органы зрения нарушается сумрачное</p>	<p>Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует в окислительно-восстановительных процессах, углеводном обмене, восстановлении тканей и образовании гормонов, обменных процессах организма, положительно влияет на стенки сосудов, их проницаемость, в том числе сосудов глаза.</p> <p>Дефицит витамина С в организме ослабляет его,</p>

<p>происхождения: в печени, яйцах, молоке, сливочном масле, сырах, печени морских рыб; в овощах, фруктах и ягодах оранжевого и зеленого цвета: моркови, абрикосах, облепихе, салате, капусте, зеленом горошке. Суточная потребность 1,5 мг.</p>	<p>зрение (куриная слепота), возникает зрительная усталость, конъюнктивит, проявляющийся выраженным покраснением склер, светобоязнью, слезотечением. Витамина В2 особенно много в дрожжах, орехах, отрубях, различных крупах, овсяных хлопьях, бобах, мясе. Суточная потребность 2,5 мг.</p>	<p>делает чувствительным к неблагоприятным факторам среды. Особенно много витамина С находится в черной смородине, шиповнике, петрушке. В профилактических целях применяется для восстановления организма при тяжелом умственном напряжении и длительном труде. Суточная потребность 70 - 100 мг.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

