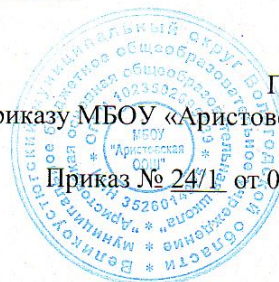




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Аристовская основная общеобразовательная школа»

Приложение
к приказу МБОУ «Аристовская ООШ»

Приказ № 24/1 от 01.11.2024 г



Паспорт кабинета «Центр детских инициатив»

Ответственный: Пантюхина З.К.,
учитель начальных классов,
советник по ВР
МБОУ «Аристовская ООШ»

Содержание паспорта кабинета

Цифровая образовательная среда МБОУ «Аристовская ООШ»

- * Пояснительная записка
- * Деятельность ЦДИ
- * Цели и задачи ЦДИ
- * Формат ЦДИ
- * Принципы работы ЦДИ
- * Концепция ЦДИ
- * Рекомендации по оформлению ЦДИ
- * План работы кабинета на 2024-2025 учебный год
- * Перечень оборудования кабинета

Пояснительная записка

«Цифровая образовательная среда» (далее - ЦОС) — это федеральный проект нацпроекта

«Образование», направленный на создание к 2024 году в образовательных организациях современной и доступной цифровой образовательной среды, обеспечивающей высокое качество и доступность образования всех видов и уровней, путем обновления информационно-коммуникационной инфраструктуры, подготовки кадров, создания федеральной цифровой платформы.

ЦОС — это всероссийская информационная система, с помощью которой планируется внедрить в стране электронную образовательную среду. Федеральный проект ЦОС призван способствовать оптимизации школьного образования и гарантировать эффективное использование новейших технологий в процессе обучения. Однако, речь не идёт об отмене традиционной классно-урочной системы. Ключевая идея проекта – создание современной и безопасной цифровой образовательной среды, обеспечивающей высокое качество и доступность образования всех видов и уровней.

Под **ЦОС** понимают единую информационную систему, которая объединит всех участников образовательного процесса — учеников, учителей, родителей и администрацию учебных заведений.

Что же такое цифровая образовательная среда? В неё входит несколько компонентов – высокоскоростной интернет в школе, обеспечение кабинетов техникой, а также широкий набор сервисов, расширяющих интерактивность процесса обучения.

ЦОС включает в себя:

- Комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе электронных;
- Совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий: компьютеры, средства связи (смартфоны, планшеты), иное информационно-коммуникационное оборудование;
- Ряд педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Федеральный проект «Цифровая образовательная среда» направлен на создание и внедрение в образовательных организациях цифровой образовательной среды, а также обеспечение реализации цифровой трансформации системы образования.

Участие в данном проекте позволит обеспечить обновление содержания образования и предоставит возможность школьникам свободно и одновременно безопасно ориентироваться в цифровом пространстве.

ЦЕНТР ДЕТСКИХ ИНИЦИАТИВ МБОУ «Аристовская ООШ», является добровольным, самоуправляемым общественным объединением, осуществляющим свою деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации, созданным на основе совместной деятельности педагогов и учащихся для защиты общих интересов, удовлетворяющих социальные потребности объединившихся. Объединение строит свою работу на основе принципов самоуправления, добровольности участия в ней, равноправия, законности и гласности. Объединение осуществляет свою деятельность во взаимодействии с проектом Министерства просвещения Российской Федерации «Навигаторы Детства», Российским движением детей и молодёжи «Движение первых» и другими общественными объединениями, организациями, предприятиями, учреждениями образования, культуры.

Цели и задачи ЦЕНТРА ДЕТСКИХ ИНИЦИАТИВ

Целью объединения является создание условий для вовлечения учащихся в интересные и социально значимые отношения, содействие формированию личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей, формирование готовности учащихся к выполнению разнообразных социальных функций в обществе для детей: перспективы интересной жизни; возможность удовлетворить свои потребности.

Для достижения этих целей Объединение решает следующие задачи:

- создание системы самоуправления как воспитывающей среды школы, обеспечивающей социализацию каждого ребенка;
- создание атмосферы доверия, взаимопомощи, взаимопонимания;
- создание условий для свободного творческого развития личности учащихся;
- формирование ценностного отношения к себе, другим, природе, человечеству;
- социализация личности;
- формирование активной жизненной позиции, развитие самостоятельности, инициативы.
- воспитание личной и гражданской ответственности за умение жить в поликультурной и многонациональной стране.

Формат ЦДИ

Самым разумным вариантом меблирования ЦДИ представляется оснащение пространства мобильной легкой мебелью, которую можно легко переставлять под планируемые задачи и события (пуфы, легкие банкетки, подушки и т.п.).

Также важное значение имеет освещение. Оно должно быть разноуровневым и регулируемым, при этом комфортным и современным, способным создавать разные «настроения».

Желательно, чтобы в помещении имелись места для хранения имущества школьной и детской атрибутики, возможность создавать тематические «уголки», размещать символические для детей предметы и другие возможности создания стилистического комфорта.

Необходимым атрибутом ЦДИ будет являться устройство для воспроизведения аудио и видеофайлов, позволяющее прослушивать музыку и смотреть фильмы.

Принципы работы ЦДИ

Поскольку ЦДИ создается не только для школьников, но и для построения детско-взрослых отношений, за данное помещение в равной степени должны отвечать и дети, и взрослые. Это не только повысит уровень ответственности обучающихся, но и создаст условия для повышения коэффициента доверия между всеми участниками.

Важнейшее условие функционирования ЦДИ – абсолютная открытость для всех обучающихся. Необходимо избегать ситуаций, при которых детям придется выпрашивать ключ от «своего» помещения, либо когда педагог позволяет пользоваться им по установленному графику. Дети всегда должны иметь возможность самостоятельно определять режим использования ЦДИ.

Концепция Центра детских инициатив (ЦДИ)

Нельзя забывать, что в школе дети не только учатся, но и развиваются как личности. Поэтому необходимо создавать удобную для них и способствующую развитию среду. Школа является пространством, в котором обучающиеся проводят большую часть дня. Очень важно создать все необходимые условия для воспитательного процесса.

Любая образовательная среда, в которой находится ребенок, обязательно должна быть организована продуктивно, а не составлять просто набор предметов для украшения окружающего пространства.

Все материалы в ЦДИ направлены на самоопределение жизненной позиции, жизненной цели, формирование мировоззрения.

Гибкость, открытость и трансформируемость помещения ЦДИ считаются одними из главных факторов в организации актуального воспитательного пространства: в методиках активно используются коммуникативные формы общения и игровые занятия. Помещение должно иметь возможность переоборудования и перестановки мебели для каждого отдельного случая.

Расстановка мебели является важным аспектом в области педагогики, так как создает комфортную обстановку в классе. Сегодня для удобства используется мобильная легкая мебель, а также важны цветовые решения и создание

микроклимата. Только при полном комфорте дети могут хорошо заниматься и не отвлекаться на неудобства. Например, использование пуфов и подушек вместо типовых школьных парт и стульев.

Рекомендации по оформлению центра детских инициатив

ЦДИ должен быть таким, где обучающиеся чувствовали бы себя комфортно, уютно и в хорошем смысле «по-хозяйски». В решении этой задачи важную роль играет оформление помещения.

Оформление ЦДИ должно планироваться с учетом целевого назначения помещения и потребностей обучающихся, но обязательно исходя из их пожеланий и с их непосредственным участием. Необходимо помнить, что сделанное своими руками для ребенка всегда имеет большую ценность, чем любые навязанные концепции.

Материалы и архитектурно-дизайнерские решения должны быть современными и соответствовать запросам возрастной категории. Оформление помещения должно быть содержательным и учитывать разные возрастные категории обучающихся. С этой целью можно предусмотреть зонирование помещения, определив зоны для младших, средних и старших классов.

При оформлении можно захватить все части пространства: пол, потолок, стены, окна, двери. Комната должна получиться «живой» и способной к трансформации (должны быть сменные рубрики, стенды, постеры и т.п.).

Помещение ЦДИ должно быть оформлено в стиле, который интересен большинству. Оформление может быть таким, чтобы с ним можно было играть.

Использовать можно все элементы комнаты: пол, потолок, стены, окна, двери.

Оформление должно соответствовать возрасту детей, но при этом быть содержательным. ЦДИ должен быть «живым» (сменные рубрики, меняющаяся информация, трансформирующаяся обстановка и т.д.)

**Примерный календарный план воспитательной работы
на 2024/2025 учебный год**

2024 год - Год семьи, 225 лет со дня рождения А.С. Пушкина

2025 год – 80-летие Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов

Сентябрь:

- 1 сентября: День знаний;
- 3 сентября: День окончания Второй мировой войны;
День солидарности в борьбе с терроризмом;
- 8 сентября: Международный день распространения грамотности;
- 10 сентября: Международный день памяти жертв фашизма;
- 11 сентября: День специалиста органов воспитательной работы (офицер-воспитатель);
- 21 сентября: День зарождения российской государственности (приурочен к открытию памятника «Тысячелетие России» в Великом Новгороде императором Александром II 21 сентября 1862 г.)
- 27 сентября: День работника дошкольного образования, Всемирный день туризма
- 30 сентября: День воссоединения Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области с Российской Федерацией

Октябрь:

- 1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;
- 2 октября: Международный день социального педагога;
- 4 октября: День защиты животных;
- 5 октября: День Учителя;
- 20 октября (третье воскресенье октября): День отца;

2

- 25 октября: Международный день школьных библиотек;

Ноябрь:

- 4 ноября: День народного единства;
- 10 ноября: День сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации;
- 20 ноября: День начала Нюрнбергского процесса;
- 24 ноября (последнее воскресенье ноября): День матери в России;
- 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

- 1 декабря: День математика;
- 3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;
- 5 декабря: Битва за Москву в период Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.;
Международный день добровольцев;
- 9 декабря: День Героев Отечества;
- 10 декабря: День прав человека;
- 12 декабря: День Конституции Российской Федерации;
- 27 декабря: День спасателя Российской Федерации.

Январь:

- 1 января: Новый год;
- 7 января: Рождество Христово;

- 25 января: День российского студенчества;
- 26 января: Международный день без Интернета;
- 27 января: День освобождения Ленинграда от фашистской блокады;
- День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста.

3

Февраль:

- 2 февраля: День воинской славы России;
- 7 февраля: Всемирный день балета;
- 8 февраля: День российской науки;
- 14 февраля: День книгодарения;
- 15 февраля: День памяти воинов-интернационалистов;
- 21 февраля: Международный день родного языка;
- 23 февраля: День защитника Отечества.

Март:

- 8 марта: Международный женский день;
- 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией;
- 21 марта: Всемирный день поэзии;
- 25 марта: час Земли;
- 27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

- 7 апреля: Всемирный день здоровья;
- 12 апреля: День космонавтики;
- 19 апреля: День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны;
- 22 апреля: Международный день Матери-Земли;
- 27 апреля: День российского парламентаризма.

4

Май:

- 1 мая: Праздник Весны и Труда;
- 9 мая: День Победы;
- 18 мая: Международный день музеев;
- 19 мая: День детских общественных организаций России;
- 24 мая: День славянской письменности и культуры

Юбилейные даты со дня рождения писателей, музыкантов, художников и других деятелей и пр.

- 1 сентября 105 лет со дня основания Всесоюзного государственного института кинематографии имени С. А. Герасимова
- 10 (21) сентября 1799 года Войска А.В. Суворова начали знаменитый переход через Альпы
- 13(25) сентября 1854 года начало героической обороны Севастополя
- 22 сентября 1789 года победа русско-австрийских войск в сражении при Рыннике
- 24 сентября - 285 лет со дня рождения Григория Александровича Потёмкина, русского государственного деятеля

14 (26) сентября — (1849 год) 175 лет со дня рождения Ивана Петровича Павлова,
доктора медицинских наук, первого в России лауреата Нобелевской премии

1 октября - 270 лет со дня рождения Павла I, российского императора

2 октября - 110 лет со дня рождения Юрия Борисовича Левитана, советского
диктора

3 октября — 210 лет со дня рождения Михаила Юрьевича Лермонтова, русского
писателя и поэта

9 октября - 150 лет со дня рождения Николая Константиновича Рериха, русского
художника и философа

9 ноября - 95 лет со дня рождения Александры Николаевны Пахмутовой,
российского композитора

13 (24) ноября 1729 года — 295 лет со дня рождения Александра Васильевича
Суворова, русского полководца

29 декабря - 315 лет со дня рождения Елизаветы I, российской императрицы

15 января - 230 лет со дня рождения Александра Сергеевича Грибоедова, поэта

17 (29) января - 165 лет со дня рождения Антона Павловича Чехова, русского
писателя

10 февраля - 135 лет со дня рождения Бориса Леонидовича Пастернака, писателя,
поэта

6

13 (24) февраля - 280 лет со дня рождения Фёдора Фёдоровича Ушакова, адмирал,
командующий Черноморским флотом

6 марта - 210 лет со дня рождения Петра Павловича Ершова, писателя, педагога

8 апреля - 155 лет со дня рождения Вениамина Петровича Семенова Тян-Шанского,
географа

25 апреля (7 мая) – 185 лет со дня рождения Петра Ильича Чайковского, русского
композитора

28 мая - 285 лет со дня рождения Федота Ивановича Шубина, скульптора

Перечень оборудования кабинета ЦОС

- Телевизор Телевизор ЭМЕРАЛЬД KD75U-PYAB/RU со стойкой – 1 шт.
- Многофункциональное устройство «HP Laser Jet Pro MFR M28a» – 1 шт.
- Ноутбук Rikor – 1 шт.

Правила использования кабинета ЦОС

1. Кабинет открывается за 15 минут до начала занятий.
2. Учащиеся находятся в кабинете только в сменной обуви и без верхней одежды.
3. Учащиеся находятся в кабинете только в присутствии педагога.
4. Учащиеся приводят в порядок свое рабочее место после каждого занятия: урока, внеклассного мероприятия и др.
5. На первом занятии в кабинете учащиеся знакомятся с инструкцией по охране труда, правилами техники безопасности при работе в кабинете, лабораторным и иным оборудованием.
6. До начала занятий учащиеся проверяют состояние своих рабочих мест и о выявленных неполадках срочно сообщают учителю.
7. Во время занятий учащиеся не покидают свои рабочие места без разрешения учителя.
8. Учащиеся приступают к работе на компьютере (ноутбуке) только после разрешения учителя.
9. В кабинете запрещено использовать флеш-накопители и другие носители информации без разрешения учителя. Если такое разрешение получено, то перед работой необходимо проверить носители информации на наличие вирусов с помощью антивирусных программ.
10. Учащиеся соблюдают чистоту и порядок в кабинете.
11. Во время каждой перемены учащиеся выходят из кабинета, а кабинет подлежит проветриванию.
12. В конце каждой четверти в кабинете проводится генеральная уборка.

Режим работы кабинета ЦОС

В кабинетах цифровой образовательной среды устанавливается продолжительность учебной недели - 5 дней. Режим работы Центра: понедельник - пятница: с 8.00 до 15.00.

В субботу, воскресенье и в праздничные дни (установленные законодательством РФ) кабинеты ЦОС не работают.

На период школьных каникул приказом директора устанавливается особый график работы кабинетов ЦОС.

Учебные занятия начинаются в 8.40. Проведение нулевых уроков не допускается в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами.

Учебные занятия регламентируются расписанием уроков. В первую половину дня на базе кабинетов ЦОС проводятся уроки по расписанию.

После уроков во второй половине дня на базе кабинетов ЦОС проводятся занятия внеурочной деятельности, занятия по программам дополнительного образования.

Предусмотрена температура воздуха +18-22°C, относительная влажность воздуха 55-60%, уровень шума на рабочем месте не более 40дБ. Электророзетки и электровыключатели имеют надписи: «220 В».

Ученические столы и стулья соответствуют санитарным требованиям.

Инструкция по технике безопасности и правилам поведения учащихся в кабинете ЦОС

Учащимся строго запрещается:

- находиться в кабинете без разрешения учителя;
- вставать без разрешения учителя со своих мест;
- бегать по кабинету;
- мешать работе других учащихся или учителя;
- находиться в кабинете в верхней или во влажной одежде;
- включать или выключать аппаратуру без указания учителя;
- работать с клавиатурой без указания учителя;
- прикасаться к аппаратуре влажными или грязными руками;
- прикасаться к защитному экрану или к экрану монитора;
- прикасаться к разъемам системного блока и устройствам заземления;
- класть книги и тетради на монитор или клавиатуру;
- самостоятельно устранять неисправность в работе компьютера.

Во время работы с компьютером (ноутбуком) необходимо соблюдать дистанцию между глазами и экраном монитора не менее 50 см. Учащиеся с ослабленным зрением обязаны работать в очках. Начинать работу только по команде учителя. Во время работы строго выполнять все указания учителя.

Непрерывная длительность занятий непосредственно с ПК не должна превышать:

- для учащихся 16 лет и старше на первом часу учебных занятий 25-30 минут, на втором - 20 минут;
- для учащихся 14-15 лет - 20-25 минут;
- для учащихся 11-13 лет - 15-20 минут;
- для учащихся 7-10 лет - 15 минут;
- для учащихся 6 лет - 10 минут.

Занятия в кружках с использованием ПК для каждого кружковца должны проводиться не чаще одного раза в неделю общей продолжительностью:

- для учащихся 16 лет и старше до 90 минут;
- для учащихся 14-15 лет не более 75 минут;
- для учащихся 11 -13 лет не более 60 минут;
- для учащихся 7-10 лет не более 45 минут.

Инструкция по охране труда при работе с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами

Общие требования безопасности

1.1 К работе с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами допускаются лица, обученные данной специальности, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, инструктаж по охране труда, инструктаж по технике безопасности непосредственно на рабочем месте и инструктаж в объеме 1-й группы по электробезопасности.

1.2 При работе с дисплеями не допускается расположение рабочих мест в помещениях без естественного освещения.

1.3 Рабочие места с дисплеями от стены с оконными проемами должны находиться на расстоянии не менее 1,5 м, от других стен - не менее 1 м. Расстояние от задней и боковых стен дисплея до другого человека должно быть не менее 1,5 м. Размеры рабочей поверхности столешницы должны быть не менее 1600 x 900 мм. Под столешницей рабочего стола должно быть свободное пространство для ног с размерами по высоте не менее 600 мм, по ширине - 500 мм, по глубине - 650 мм. Возможно оборудование рабочего места подставкой для ног шириной 350 мм и длиной 400 мм.

1.5 Для защиты от прямых солнечных лучей должны предусматриваться солнцезащитные устройства (пленка с металлизированным покрытием, регулируемые жалюзи с вертикальными ламелями и др.)

1.6 Клавиатура дисплея не должна быть жестко связана с монитором. Площадь помещения из расчета на одного человека следует предусматривать не менее 6,0 м².

1.7 На рабочих местах необходимо обеспечивать микроклиматические параметры, уровни освещенности, шума и состояния воздушной среды согласно санитарным нормам.

1.8 Освещение должно быть смешанным (естественным и искусственным).

1.9 Перед началом работы необходимо проверить освещение рабочего места, при необходимости принять меры к его нормализации. Осветительные установки должны обеспечивать равномерную освещенность с помощью преимущественно отраженного или рассеянного светораспределения.

1.10 Осветительные приборы не должны создавать слепящих бликов на клавиатуре и других частях пульта, а также на экране дисплея в направлении глаз оператора. Для исключения отражения на экране бликов от светильников необходимо применять специальные фильтры для экранов, антибликерные сетки, козырьки или располагать источники света параллельно направлению взгляда на экран ВДТ с обеих сторон.

1.11 Пол помещения должен быть покрыт материалами, не выделяющими вредных веществ, поглощающими шум, не накапливающими статического электричества. Для предотвращения образования и защиты от статического электричества необходимо использовать нейтрализаторы и увлажнители, а полы должны иметь антистатическое покрытие. Защита от статического электричества должна проводиться в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами допустимой напряженности электрического поля. Допускаемые уровни напряженности электростатических полей на рабочих местах не должны превышать 20 КВ/м (ГОСТ 120,145-84). Мощность экспозиционной дозы низкоэнергетического рентгеновского излучения на расстоянии 5 см от экрана, задней и боковых стенок дисплея не должна превышать 100 мкр/ч (0,03 мкр/с). Мощность ультрафиолетового излучения не должна превышать 10 Вт/мч-2 Вт/мч на расстоянии 5 и 30 см от экрана дисплея (ГОСТ 2795488).

1.12 Перед началом работы убедиться в исправности оборудования, заземления электропроводки. В случае обнаружения неисправностей к работе не приступать. О случаях травмирования и обнаружения неисправности или возможной опасности предупредить окружающих оборудования немедленно сообщить руководителю. Работать на неисправном оборудовании запрещается.

1.13 Не разрешается допускать на свое рабочее место лиц, не имеющих отношения к данной работе. Необходимо содержать в чистоте рабочее место и не загромождать его посторонними предметами.

1.14 Лица, виновные в нарушении требований, изложенных в данной инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с действующим законодательством.

Инструкция по охране труда при работе в кабинете ЦОС.

Общие требования безопасности

1. К работе в кабинете допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При работе в кабинете учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленный режим труда и отдыха.

При работе в кабинете возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных производственных факторов:

- неблагоприятное воздействие на организм человека неонизирующих электромагнитных излучений видеотерминалов;
- неблагоприятное воздействие на зрение визуальных эргономических параметров видеотерминалов, выходящих за пределы оптимального диапазона;
- нарушение осанки, искривление позвоночника, развитие близорукости при неправильном подборе размеров ученической мебели;
- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности в кабинете;
- поражение электрическим током.

Кабинет должен быть укомплектован медицинской аптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах или при плохом самочувствии.

При работе в кабинете необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Кабинет должен быть оснащен углекислотным огнетушителем.

3. При неисправности оборудования необходимо прекратить работу, о каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю.

В процессе работы с видеотерминалами учащиеся должны соблюдать порядок проведения работ, правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

В случае нарушения инструкции по охране труда и правилам ТБ учитель имеет право ограничить допуск учащегося в кабинет.

Учащиеся школы и их родители несут персональную ответственность за порчу оборудования, произошедшего по вине учащегося. Ремонт производится непосредственно учащимся или его родителями или оплачивается ими и не освобождает учащегося или его родителей от оплаты ущерба, понесенного школой вследствие неработоспособности оборудования.

Требования безопасности перед началом работы

Необходимо тщательно проветрить кабинет и убедиться, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 19-21°C, относительная влажность воздуха в пределах 62-55%. Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, а также защитных экранов видеотерминалов.

Включить видеотерминалы, проверить стабильность и четкость изображения на экранах.

Требования безопасности во время работы

Не включать видеотерминалы без разрешения учителя.

Недопустимы занятия за одним видеотерминалом двух и более человек.

При работающем видеотерминале расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6-0,7 м, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты.

Тетрадь для записей располагать на подставке с наклоном 12-15° на расстоянии 55-65 см от глаз, тетрадь должна быть хорошо освещена.

Изображение на экранах видеотерминалов должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

Длительность работы с видеотерминалами не должно превышать:

- для учащихся 1-х классов (6 лет) - 10 мин.;
- для учащихся 2-5 классов - 15 мин.;
- для учащихся 6-7 классов - 20 мин.;
- для учащихся 8-9 классов - 25 мин.;
- для учащихся 10-11 классов - при двух уроках подряд на первом из них - 30 мин., на втором - 20 мин., после чего сделать перерыв не менее 10 мин. для выполнения специальных упражнений, снижающих зрительное утомление.

Ежедневная длительность работы за видеотерминалами не должна превышать 3-х часов для учащихся старше 16 лет и 2-х часов для учащихся моложе 16 лет с обязательным проведением гимнастики для глаз через каждые 20 - 25 мин. работы и физических упражнений через каждые 45 мин. во время перерывов.

Занятия в кружках с использованием видеотерминалов должны проводиться не раньше, чем через 1 час после окончания учебных занятий в школе, не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью: для учащихся 2-5 классов - не более 60 мин., для учащихся 6-х классов и старше - до 90 мин.

Не рекомендуется использовать в кабинете для написания информации меловую доску.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

В случае появления неисправности в работе видеотерминала следует выключить его и сообщить об этом учителю.

При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружения и пр. прекратить работу и сообщить об этом учителю.

При поражении электрическим током немедленно отключить видеотерминалы, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании работы

С разрешения учителя выключить видеотерминалы и привести в порядок рабочее место.

Тщательно проветрить и провести влажную уборку кабинета.

Учитель должен закрыть окна, выключить свет.

Приложения

Приложение № 1. Комплексы упражнений для глаз

Вариант 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6.

Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх-налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем: налево-вверх-направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

Вариант 2

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6.

Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх; на счет 1-6 - прямо; затем аналогичным образом вниз-прямо-вправо-прямо-влево-прямо.

Проделать движения по диагонали в одну и в другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Вариант 3

Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6.

Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую и, расслабив глазные мышцы посмотреть вдаль на счет 1-6 раз.

Приложение № 2. Комплекс физкультурных пауз

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

Физкультурная пауза № 1.

Упражнения повторяются по 4-6 раз, темп средний.

Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.

Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.) - 1 - руки вперед, ладони книзу; 2 - руки в стороны, ладони кверху; 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться; 4 - и. п.

И. п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1-3 - наклон назад, руки за спину. 3-4 - и. п.

И. п. - ноги шире плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо; 2 - туловище в и. п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад; 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево; 4 - и. п.; 5-8 - то же - в другую сторону.

И. п. - ноги врозь, руки за пояс. 1-4 - круговые движения туловищем вправо; 5-8 - круговые движения туловищем влево.

И. п. - о. с. 1 - мах правой ногой назад, руки в стороны; 2 - и. п., то же левой ногой.

И. п. - ноги врозь. Руки на пояс. 1 - голову наклонить вперед; 2 - и. п. - то же в другую сторону.

Физкультурная пауза № 2.

Ходьба на месте - 20-30 с. Темп средний.

И. п. - о. с., руки за голову. 1-2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3-4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед.

И. п. - о. с. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - повернуть кисти ладонями вверх; 3 - приставить левую ногу, руки вверх; 4 - руки дугами в стороны и вниз. Свободным махом скрестить перед грудью.