# Правила использования кабинета

* 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, вне- классного 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 выявлен- ных неполадках срочно сообщают учителю.
  7. Во время занятий учащиеся не покидают свои рабочие места без разрешения учи- теля.
  8. Учащиеся приступают к работе на компьютере (ноутбуке) только после разрешения учителя.
  9. В кабинете запрещено использовать флеш-накопители и другие носители информа- ции без разрешения учителя. Если такое разрешение получено, то перед работой необходимо проверить носители информации на наличие вирусов с помощью анти- вирусных 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.

**Инструкция по технике безопасности и правилам поведения учащихся в кабинете Центра образования естественнонаучной и технологической направленностей**

**«Точка Роста»**

**Учащимся строго запрещается**:

* находиться в кабинете без разрешения учителя;
* вставать без разрешения учителя со своих мест;
* бегать по кабинету;
* мешать работе других обучающихся или учителя;
* находиться в кабинете в верхней или во влажной одежде;
* включать или выключать оборудование без указания учителя;
* работать с оборудованием без указания учителя;
* прикасаться к аппаратуре влажными или грязными руками;
* прикасаться к защитному экрану или к экрану монитора;
* класть книги и тетради на монитор или клавиатуру;
* самостоятельно устранять неисправность в работе оборудования.

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 уроке 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.

# Инструкция по охране труда при работе в кабинете «Точка Роста».

**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 здоро- вья.
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 электромаг- нитных излучений видеотерминалов;
  + неблагоприятное воздействие на зрение визуальных эргономических параметров видеотерминалов, выходящих за пределы оптимального диапазона;
  + нарушение осанки, искривление позвоночника, развитие близорукости при непра- вильном подборе размеров ученической мебели;
  + нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности в кабинете;
  + поражение электрическим током.

Кабинет должен быть укомплектован медицинской аптечкой с набором необходимых ме- дикаментов 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.

1. При неисправности оборудования необходимо прекратить работу, о каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учи- телю.

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, при- влекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

В случае нарушения инструкции по охране труду и правилам ТБ учитель имеет право огра- ничить допуск учащегося в кабинет.

Учащиеся школы и их родители несут персональную ответственность за порчу оборудова- ния, 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 каби- нете находится в пределах 19-21°С, относительная влажность воздуха в пределах 62-55%. Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, а также защитных экранов ви- деотерминалов.

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 отраже- ний 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 спе- циальных 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 проведе- нием гимнастики для глаз через каждые 20 - 25 мин. работы и физических упражнений че- рез 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 клас- сов и старше - до 90 мин.

# Требования безопасности в аварийных ситуациях

В случае появления неисправности в работе сообщить об этом учителю.

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

# Требования безопасности по окончании работы

С разрешения учителя выключить приборы 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

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, рассла- бив 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 по- смотреть 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

Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмот- реть 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 посмот- реть 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 нерв- ной, 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 ту- ловища 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.

1. 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 - приста- вить левую ногу, руки вверх; 4 - руки дугами в стороны и вниз. Свободным махом скрестить перед грудью.