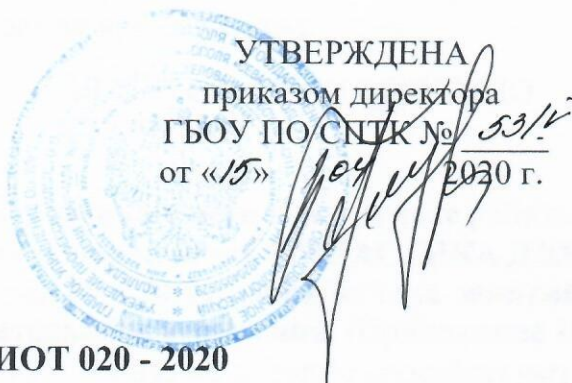


Государственное бюджетное образовательное учреждение
профессионального образования города Севастополя
«Севастопольский промышленно-технологический колледж имени маршала
инженерных войск А.В. Геловани»

СОГЛАСОВАНА:
С председателем профсоюзной
организации протокол № _____
от « » 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ ПО СПТК № 53/17
от «15» 10 2020 г.



ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ 020 - 2020

По охране труда при организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для студентов в условиях проведения обучения на удаленном доступе государственного бюджетного образовательного учреждения профессионального образования города Севастополя «Севастопольский промышленно-технологический колледж имени маршала инженерных войск А.В. Геловани»

Для сохранения здоровья при организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для студентов в условиях проведения обучения на удаленном доступе каждый обучающийся обязан правильно организовать свой учебный процесс.

Рабочее место учащегося

1. Рабочее место должно быть хорошо освещено.
2. Перед началом занятия обучающийся должен проверить, как его будет видно преподавателю, открыв своё видео окно. Если при проведении онлайн занятия плохо слышно преподавателя из-за того, что его камера издаёт щелчки, то надо попросить преподавателя поменять расположение камеры (в обзор камеры не должен попадать свет из окна квартиры).
3. Нужно тщательно выбирать перед занятием положение веб камеры. В обзор камеры не должно попадать то, что не имеет отношения к занятию.
4. Не должно быть посторонних и громких звуков в вашем помещении, так как они, трансформируясь, будут звучать искажённо из компьютера вашего собеседника, отвлекая, утомляя его.
5. Предпочтительнее подключить колонки, чтобы меньше уставать вовремя онлайн урока, прислушиваясь к негромкому звуку компьютера и вынужденно концентрируя своё внимание только на этом звуке, вычлняя его из остальных звуков окружающей среды. Также это помогает менее агрессивно воздействовать на органы слуха.
6. Нельзя рабочий стол размещать в комнате, где находятся остальные члены семьи.
7. Рабочее место не должно располагаться рядом с телевизором.

8. Монитор должен находиться на уровне глаз учащегося (линия зрения должна приходиться на центр экрана или немного выше). Расстояние от глаз учащегося до экрана монитора должно быть не менее 50 см.
9. При работе с ноутбуком рекомендуется использовать выносную клавиатуру. Это позволит увеличить расстояние между клавиатурой и экраном и поддерживать нормальную рабочую позу во время занятия.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТФОНОВ ДЛЯ ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЯ ДОЛЖНО
БЫТЬ ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧЕНО!**

Для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут должна проводиться ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ. Проводить гимнастику следует через 15 - 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления. (Приложение 1) А также нужно своевременно проводить физкультминутки, которые способствуют, помимо предупреждения локального утомления, повышению общей и умственной работоспособности учащегося. По содержанию они различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. (Приложение 2)

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

(Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. 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 и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. 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. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. 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. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)**

(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

• ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

• ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:


1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

• ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

Разработал:

Зам. директора по безопасности,
защите информации и охране труда



О.В. Кутузов

Согласовал:
Инженер по охране труда



А.И. Шайнурова