

Сайтотека

В ПОМОЩЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМ БИБЛИОТЕКИ

Адреса сайтов в помощь учителям-предметникам,
классным руководителям:

- <http://teacher.fio.ru/>;
- uchilki.org
- <http://www.ug.ru/>;
- <http://www.1september.ru/>
- <http://pedsovet.su/>
- <http://pivan-school.net.ru/>
- <http://school.iot.ru>
- www.iteach.ru/eve/2239/
- <http://gm6301.jimdo.com/>
- <http://klass.nawod.ru/>
- <http://www.englishbalakovo.ru/>
- <http://geoo.ucoz.kz/>
- pskovmuzmo.ucoz.ru/index/nashe_soobshhestvo/0-9/
- fizikavam.ru –
- jazykowed.ucoz.ru
- <http://www.feb-web.ru/> - Фундаментальная электронная библиотека.
Русская литература и фольклор
 - <http://scenery.narod.ru/> - Сценарии. Методический портал
 - <http://www.proza.ru> - Проза. Полнотекстовые документы
 - <http://www.classic-book.ru> - Библиотека классической литературы
-

Уважаемые коллеги! На этих сайтах вы найдете полезную для себя информацию. Вашему вниманию предлагаем адреса сайтов с методическими рекомендациями, сайты-«копилки» педагогического опыта, учебные пособия для самостоятельной работы по повышению квалификации и т.д.

Адреса сайтов в помощь родителям

- (<http://www.baby.com.ua/>;
- <http://parent.fio.ru/>
- <http://parentshelp.narod.ru/>).

Уважаемые родители! На этих сайтах вы найдете полезную для себя информацию, а именно, юридические консультации, медицинские услуги, странички средних и высших учебных заведений. В вашем распоряжении сервер для детей и родителей, где можно найти комплекс увлекательных заданий, игр, направленных на развитие творческих способностей

Адреса сайтов в помощь администрации школы

- (<http://www.informika.ru/>;
- <http://www.educom.ru/>;
- <http://www.it-n.ru/>
- <http://www.duma.mos.ru/>;
- <http://www.ed.gov.ru/> и др.)
- nov1.ucoz.ru/index
- direktor.ru

Уважаемые коллеги! На этих сайтах вы найдете полезную для себя информацию : постановления, приказы, информационные письма от вышестоящих организаций, нормативные документы с Веб-сайтов Министерства образования Российской Федерации, региональных и муниципальных органов управления образованием, что позволит вам в короткие сроки знакомиться с законодательными актами, приказами и распоряжениями соответствующих инстанций



Упражнение "Энергетизатор"

Название упражнения говорит само за себя, после него вы почувствуете себя активными и полными энергии.

Чтобы выполнить «Энергетизатор»:

- положите руки на стол перед собой, ладонями вниз.
- Положите голову между руками.
- Сделайте выдох.
- Вдох спокойный и глубокий.
- Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены.
- Выдох, опустите подбородок на грудь.
- Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

Упражнение следует выполнять его 10 -15 минут.

«Энергетизатор» стимулирует и повышает концентрацию внимания, активизирует вестибулярный аппарат, «пробуждает» мозг, улучшает функционирование нервной системы.

«Энергетизатор» помогает пробудить весь организм, особенно после утомительной работы за компьютером или долгого сидения. «Энергетизатор» - незаменимое упражнение при работе за компьютером.

СМИ MED39.РУ ДЕТЯМ ОТ 6 ДО 17



Правила безопасной работы за компьютером

Наверное все понимают, что работа за компьютером может быть вредна для здоровья. Но вот насколько, при каких обстоятельствах и возможно ли этот вред исключить или хотя бы минимизировать? Ответ прост: надо комфортно оборудовать своё рабочее место и правильно организовать свою работу.

К сожалению, большинство пользователей мало уделяет внимания правильному оборудованию своего рабочего места. Часто монитор установлен слишком высоко или слишком низко, свет падает не так, его много или его недостаточно, руки расположены неудобно и т.д. В результате со временем появляются проблемы со здоровьем. В то же время при соблюдении необходимых условий и использовании определённых средств работа с компьютером безопасна и безвредна.

Здесь Вам даётся несколько полезных советов, которые помогут Вам сохранить своё здоровье и сделать работу за компьютером максимально комфортной.

Освещение

Уровень освещённости должен обеспечивать комфортные условия для зрения пользователя. Свет должен быть не слишком ярким, но и не слишком слабым, идеальный вариант — приглушённый рассеянный свет.

Вы не должны сидеть лицом к окну или же на окне должны быть плотные шторы или жалюзи. Иначе говоря, яркий свет с улицы, а тем более свет солнца, не должен бить Вам прямо в глаза или засвечивать монитор.

Монитор

Мониторы должны иметь сертификат соответствия стандартам ISO, MPR II и др. Сейчас сертификаты имеют практически все современные мониторы. Конечно LCD монитор тут предпочтительнее CRT, хотя где вы сейчас сможете найти CRT?

Экран монитора должен быть абсолютно чистым; если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми.

Протирайте экран монитора (лучше специальными салфетками и/или жидкостью для протирки мониторов) минимум раз в неделю, следите за чистотой очков каждый день.

Монитор следует размещать прямо перед собой, ни в коем случае не наискось, на расстоянии 40-80 см. от глаз пользователя, в зависимости от размера экрана. Если на таком расстоянии вы плохо видите изображение, выберите для работы шрифт большего размера. Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы «вблизи» и «для дали».

Для обеспечения удобства работы глаз и снижения напряжения мышц шейного отдела позвоночника центр экрана должен быть расположен примерно на уровне ваших глаз или чуть ниже (до 30град). Голову необходимо держать прямо, без наклона вперёд. Периодически на несколько секунд закрывайте веки, дайте мышцам глаз отдохнуть и расслабиться. Покупка специальных очков или фильтров не имеет большого смысла, гораздо эффективнее потратить деньги на более качественный монитор.

Уровень электромагнитного излучения сбоку и сзади монитора выше, чем спереди, поэтому расстояние от боковой поверхности монитора до примыкающего к нему рабочего месту должно быть — не менее 1,2 м, а от тыльной стороны монитора до следующего рабочего места — не менее 2,5 м. Помните о находящихся в соседней комнате — стены и перегородки излучению не помеха.

Клавиатура

Клавиатуру необходимо размещать прямо перед собой, ни в коем случае не наискось, на ровной поверхности (клавиатура не должна «играть») стола или выдвижной панели на расстоянии 10-30 см от края. Клавиатура должна располагаться от экрана на расстоянии не менее 30-40 см.

Для работы с клавиатурой желательно приобрести специальную подставку под запястья. Очень полезна клавиатура, разделённая на две части которые могут поворачиваться друг относительно друга.

Положение тела за компьютером

Работа за компьютером — это, как правило, длительная сидячая работа в одной позе, что приводит к постоянной нагрузке на одни группы мышц и к постоянному её отсутствию на другие. Кроме того, в положении сидя, нагрузка на межпозвоновые диски намного больше чем в положении стоя или лёжа. Поэтому очень важно иметь правильную позу при работе за компьютером.

Ваша спина должна быть наклонена немного назад, всего на несколько градусов. Шея прямая. Такая поза позволяет разгрузить позвоночник и улучшить кровообращение в зоне между туловищем и бёдрами.

Руки свободно опущены на подлокотники кресла. Локти и запястья расслаблены, угол сгиба в локтях 90 градусов. Кисти имеют общую ось с предплечьями: не сгибаются и не разгибаются. Работают только пальцы.

Бедра находятся под прямым углом к туловищу, колени — под прямым углом к бёдрам. Ноги твёрдо стоят на полу или на специальной подставке.

Рабочее кресло

Рабочее кресло однозначно должно быть удобным, его главная задача помочь Вам сохранять правильную позу при работе за компьютером. Кресло обязательно должно иметь спинку и подлокотники (спинка позволит держать спину прямо, подлокотники дадут возможность отдохнуть рукам), а так же такую высоту, при которой ваши ноги могут прочно стоять на полу. Поэтому, если за компьютером работают разные люди, высота кресла обязательно должна регулироваться. Желательно, также чтобы можно было изменять наклон спинки и кресло могло перемещаться на роликах. Идеальная спинка кресла повторяет изгибы позвоночника и служит опорой для нижнего отдела спины.

Сиденье слегка наклонено вперёд, что несколько переносит давление с позвоночника на бедра и ноги. Край сиденья чуть загнут — это уменьшает давление на бедра и не будет мешать кровообращению в них же. Кресло должно быть

жёсткое или полужёсткое, это улучшит кровообращение в малом тазу

Расположение других часто используемых вещей не должно заставлять долго находиться в искривлённой позе, наклоняться в сторону, особенно для поднятия тяжёлых предметов (при таком наклоне велика вероятность повредить меж-позвоночный диск).

Шум на рабочем месте

Важный фактор эргономики — шум на рабочем месте. Шум- это совокупность звуков различной частоты и интенсивности, беспорядочно изменяющихся во времени. Для нормального существования, чтобы не ощущать себя изолированным от мира человеку нужен шум в 10-20дБ. Это шум листвы, парка или леса.

Уровень шума регламентируется санитарными нормами и правилами. Так, шум в учебных аудиториях, читальных залах не должен превышать 55 дБ. Допустимый уровень шума в жилых помещениях не должен превышать днем – 40 дБ, а ночью – 30 дБ.

Вентиляторы системных блоков заметно шумят, особенно если системный блок старый, запылённый с дешёвыми вентиляторами без подшипников. Длительная работа за таким компьютером может вредно сказаться на вашем самочувствии, и быть одним из факторов ухудшения Вашего здоровья.

Для уменьшения шума на рабочем месте необходимо прежде всего изолировать источник этого шума, например убрать системный блок в специальный отсек компьютерного стола, или установить шумозащитный экран, отделяющий рабочее место от системного блока. Так же хороший эффект может дать обыкновенная чистка системного блока и смазка вентиляторов.

«Звуковое оформление» рабочего места важно для длительной эффективной работы. Исключите посторонний шум: выключите телевизор, отгородитесь от соседей... Большинство людей способны хорошо делать только одно дело, если мозг получает информацию из нескольких

источников (например, компьютер + радио), утомляемость повышается.

С другой стороны приятная музыка, специально подобранное звуковое оформление могут повысить эффективность работы. Если вы работаете в шумном офисе, попробуйте использовать наушники (большинство CD-дисководов позволяют легко их подключить) и слушайте записи музыки или звуков природы.

Содержание помещения

Количество рабочих мест в помещении должно выбираться из расчёта не менее 6 кв.м. на одного рабочего место.

Всё компьютерное оборудование должно быть подключено к контуру заземления.

Для снижения напряжённости электростатического поля при работе с компьютерным оборудованием необходимо поддержание относительной влажности воздуха в помещении на уровне 50 — 60 % . Для этого необходимо проводить ежедневную влажную уборку помещений. Хороший результат даёт применение покрытий полов с антистатическими свойствами.

При работе компьютерного оборудования, кондиционеров и других электроприборов нарушается баланс отрицательных и положительных ионов в воздухе помещения, что отрицательно воздействует на здоровье людей. Для восстановления баланса отрицательных и положительных ионов в воздухе, рекомендуется использовать специальные ионизаторы воздуха («Люстра Чижевского», «аэроионизаторы»)

Для нормальной работы пользователей, в помещении с компьютерной техникой, необходимо обеспечивать постоянный или периодический приток свежего воздуха. Для этого необходимо периодически проветривать помещение каждые 1-2 часа на 10-15 мин. Так же возможно использование принудительной вентиляции.

Организация рабочего дня

Обязательно делайте перерывы в работе:

- на 10 минут каждый в час — для операторов компьютерного набора;
- на 15 минут каждый в час — для программистов;
- на 15 минут каждые два часа — для всех остальных пользователей.

Во время перерыва рекомендуется выполнение специальных упражнений для глаз и других органов тела.

Упражнения для работающих за компьютером

Упражнения для глаз

- Смотрите вдаль 5-10 минут;
- Время от времени часто легко и непринуждённо моргайте, двигайте глазами;
- Горизонтальные движения глаз: направо-налево;
- Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз;
- Переводите взгляд с ближних предметов на дальние и обратно;
- Часто закрывайте глаза, чтобы дать им возможность отдохнуть;
- Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе;
- Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении;
- Сильно зажмуривайте после чего широко открывайте глаза;
- Массажруйте веки пальцами (круговыми движениями);
- Смотрите на зелень (дерево, цветок ...).

Упражнения для шеи и головы

- наклоны головы влево-вправо — по 15 раз
- наклоны головы вниз-вверх — по 15 раз
- поворот головы влево-вправо — по 15 раз
- отклоните голову назад и в таком положении поворачивайте голову вправо-влево по 15 раз.
- Нарисуйте носом восьмёрки: 10 раз в одну сторону, 10 раз в другую.

Такой комплекс упражнений можете повторить два три раза. Кстати, будете делать такие упражнения каждый день утром и вечером и забудете про головную боль.

Внимание! Вращение головой для снятия напряжения не рекомендуется.

Упражнения для туловища и поясницы

- Рекомендуются наклоны из стороны в сторону.
- Очень полезны упражнения на турнике.

Общие рекомендации

Старайтесь почаще ходить, например в другой отдел к другу (правда начальник может быть против 😊), потягивайтесь и вообще, делайте как можно больше движений, даже без надобности.

Вредные привычки, а так же ослабленный иммунитет усиливают негативное воздействие вредных факторов работы за компьютером.

Источник www.adminfs.com