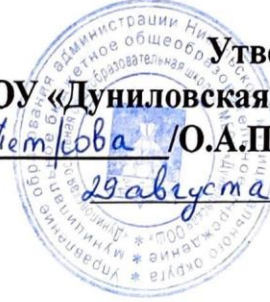


**МБОУ «Дуниловская ООШ»
Никольский муниципальный округ**

**Центр образования
естественно-научной и технологической направленности
«ТОЧКА РОСТА»**

**Утверждаю
Директор МБОУ «Дуниловская ООШ»**

Петрова /**Ю.А.Петрова/**
29 августа **2025 г.**



Паспорт учебного кабинета физики

Ответственный: Терехова Е.В.

Содержание паспорта кабинета №3 Точка Роста (Физика)

1. Пояснительная записка
2. Паспорт учебного кабинета №3.
3. План работы.
4. Перечень оборудования кабинета №3.
5. Правила пользования кабинетом №3.
6. График и режим работы кабинета №3.
7. Инструктаж по охране труда при работе в кабинете физики
8. Оказание первой медицинской помощи в кабинете физики
9. Инструкция по ТБ и правилам поведения в кабинете «Точка Роста».
10. Инструкция по охране труда при работе с компьютерами, принтерами и другими электрическими приборами.
11. Приложения.

Пояснительная записка.

Кабинет – элемент учебно-материальной базы необходимой для качественного проведения уроков по программе предмета, а также для кружковой работы во внеурочное время и самостоятельной подготовки преподавателей и учащихся.

На кабинет Точки Роста возлагается решение следующих целевых задач:

- создание необходимых условий для личностного развития,
- профессионального самоопределения и стимулирования творческого труда учащихся;
- приобретение учащимися устойчивых навыков и культуры работы на компьютере;
- приобретение учащимися устойчивых навыков и культуры работы с различными инструментами на уроках химии и биологии;
- формирование у учащихся развитого операционного мышления;
- организация содержательного досуга;
- формирование общей культуры учащихся.

Кабинет Точки Роста должен отвечать следующим требованиям:

- представлять собой помещение, удобное для занятий, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам;
- быть оснащенной необходимой компьютерной техникой и программным обеспечением, отвечающим современным требованиям;
- быть постоянно готовым для проведения уроков, занятий и внеклассной работы;
- содержать учебную литературу и наглядные пособия по предметам.

На компьютерной технике, используемой в процессе обучения, должно быть установлено лицензионное программное обеспечение, отвечающее требованиям к содержательной части обучения и соответствующее современному уровню развития информационных технологий.

Целями деятельности Центра являются:

- создание условий для внедрения на уровнях начального общего, основного общего образования; новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий, обеспечивающих освоение обучающимися основных и дополнительных общеобразовательных программ естественнонаучного и технологического профилей;
- обновление содержания и совершенствование методов обучения предметных областей «Физика», «Химия», «Биология».

Задачами Центра являются:

- охват деятельностью на обновленной материально-технической базе не менее 100% обучающихся образовательной организации, осваивающих основную общеобразовательную программу по предметным областям «Физика», «Химия», «Биология», а также обеспечение не менее 70% охвата от общего контингента обучающихся в образовательной организации дополнительными общеобразовательными программами естественнонаучного, технологического профилей во внеурочное время.
 1. Создание оптимальных условий для учащихся по усвоению основных знаний по предметам.
 2. Обеспечение необходимых условий для сильных и слабых учащихся по усвоению знаний.
 3. Возможность получения дополнительных занятий для учащихся по усвоению знаний.
 4. Создание оптимальных условий для применения наиболее эффективных методов и приёмов на уроках, на внеклассных занятиях.
 5. Создание условий для индивидуальной работы каждого ученика.

Функции Центра:

- Участие в реализации основных общеобразовательных программ в части предметных областей «Физика», «Химия», «Биология», в том числе обеспечение внедрения обновленного содержания преподавания основных общеобразовательных программ в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».
- Реализация разноуровневых дополнительных общеобразовательных программ естественнонаучного, технологического профилей, а также иных программ в рамках внеурочной деятельности обучающихся.
- Внедрение сетевых форм реализации программ дополнительного образования.

- Организация внеурочной деятельности в каникулярный период, разработка соответствующих образовательных программ, в том числе для пришкольных лагерей.
- Вовлечение обучающихся и педагогов в проектную деятельность.
- Обеспечение реализации мер по непрерывному развитию педагогических и управленческих кадров, включая повышение квалификации руководителей и педагогов Центра, реализующих основные и дополнительные общеобразовательные программы естественнонаучного, технологического профилей.
- Реализация мероприятий по информированию и просвещению населения в области естественнонаучных и технологических компетенций.
- Информационное сопровождение учебно-воспитательной деятельности Центра, системы внеурочных мероприятий с совместным участием детей, педагогов, родительской общественности, в том числе на сайте образовательной организации и иных информационных ресурсах.
- Содействие созданию и развитию общественного движения школьников, направленного на личностное развитие, социальную активность через проектную деятельность, различные программы дополнительного образования детей.

Паспорт учебного кабинета №3

Кабинет ФИЗИКИ

Центр образования «ТОЧКА РОСТА».

1,	Ф. И. О. заведующего кабинетом	Теребова Евгения Владимировна
2,	Адрес:	ул. Садовая, д.15, пос. Дуниловский, Никольского района, Вологодской области
3,	Площадь:	48,7 кв.м.
4,	Освещение:	Светодиодные светильники, естественное
5,	Классы, для которых оборудован кабинет	Для учащихся 5-9 классов
6,	Число посадочных мест	12

Кабинет № 3 предназначен для проведения учебных занятий по физике в 5-9 классах.

На 2025-2026 учебный год, намечено в комплексе решить следующие задачи:

для кабинета физики);

- - совершенствование научно-методической, дидактической базы кабинета путем самостоятельного создания педагогом раздаточного и стендового демонстрационного материала для обучающихся в соответствии с программой по физике)
- обеспечение учебно-методическими пособиями учителей, работающих в других кабинетах;
- работа по использованию в учебном процессе технических средств обучения и современных компьютерных технологий;
- оформление учебно-информационных стендов;
- эстетическое оформление кабинета.

Для успешной работы кабинета необходимо систематически проводить работу по соблюдению правил техники безопасности, санитарно-гигиенических норм, обеспечению сохранности методической и материально-технической базы кабинета.

План работы кабинета на 2025 -2026 учебный год.

№	Что планируется	сроки
1	Подготовка кабинета к новому учебному году	Июль Август
2	Составление плана работы на год	Август
4	Оформление паспорта кабинета	Сентябрь
5	Разработка наглядной документации кабинета в соответствии с Санитарными нормами и правилами (проветривание, пожарная безопасность)	Октябрь
6	Обновление информации на информационном стенде	В течение года
7	Обновление дидактического материала в соответствие с программой	В течение года
8	Подведение итогов работы кабинета	Июнь

Перечень оборудования кабинета.

№	Название модели	Марка	Серийный номер	Кол-во
1.	Ноутбук	AGUARIUS		6 штук
2.	Стол ученический двухместный	Ростовая группа -5		2 штуки
		Ростовая группа 6		4 штуки
3.	Стул ученический.	Ростовая группа- 5		5 штук
		Ростовая группа - 6		8 штук
4.	Доска аудиторная (зелёная)			1 штука
5.	Стул на металлическом каркасе			1 штука
6,	Стол трапецевидный			2 штуки
7,	Тумба офисная деревянная угловая			1 штука
8,	Стол демонстрационный			1 комплект
9,	Стеллаж офисный			1 комплект
10,	Шкаф деревянный для документов	Закрытый		2 штуки
		Полуоткрытый		
11,	Цифровая лаборатория для школьников. Физика			

12,				
13,				

ООО «Союзтехнология»

Цифровая лаборатория для школьников
(предметная область физика)

Паспорт

Шифр изделия: СТ ЛЦИ-16. Тип комплекта: Физика

г. Ульяновск 2024г.

1. Назначение изделия

Лаборатория цифровая измерительная СТ ЛЦИ-16. Тип комплекта: физика (далее СТ ЛЦИ-16.Физика или ЛЦИ-16) предназначена для выполнения лабораторных работ и экспериментов на уроках физики в основной школе и проектно-исследовательской деятельности учащихся при изучении естественных наук. Представляет из себя набор по закреплению изучаемых тем по предметным областям основного общего образования по физике.

2. Условия эксплуатации

Температура воздуха в помещении, где проводятся работы с СТ ЛЦИ-16. физика должна составлять от -10 до 40 °С, при влажности воздуха не более 80%.

3. Комплектность оборудования и технические характеристики:

Наименование / Характеристика	Параметр
Тип пользователя	Обучающийся
Возможность одновременного измерения всех параметров, исходя из состава беспроводного мультидатчика	Наличие
Работа беспроводного мультидатчика в режиме сбора и передачи данных	Наличие
Разъём в корпусе беспроводного мультидатчика для зарядки аккумулятора	USB
Цветовая индикация успешного включения беспроводного модуля	Наличие
Меню выбора функций на русском языке	Наличие
Функционал автоматического обнаружения факта подключения-отключения мультидатчика	Наличие
Автоматическое тестирование датчиков и калибровка	Наличие
Дистанционный сбор данных	Наличие
Одновременное получение информации от всех датчиков, подключенных к мультидатчику	Наличие
Беспроводной мультидатчик по физике СТ ЛЦИ-16	Наличие
Выносной зонд датчика температуры исследуемой среды	Наличие
Диапазон измерения датчика температуры исследуемой среды, °С	-30 – 120
Выносной датчик абсолютного давления	Наличие
Диапазон измерения датчика давления, кПа	0 – 500
Выносной зонд датчика магнитного поля	Наличие
Диапазон измерения датчика магнитного поля, мТл	-80 – +80
Выносные щупы датчика электрического напряжения	Наличие
Диапазон измерения 1 датчика электрического напряжения, В	-2 – +2
Диапазон измерения 2 датчика электрического напряжения, В	-5 – +5
Диапазон измерения 3 датчика электрического напряжения, В	-10 – +10
Диапазон измерения 4 датчика электрического напряжения, В	-15 – +15
Выносные щупы датчика силы тока	Наличие
Диапазон измерения датчика силы тока, А	-5 – +5
Датчик ускорения по 3-м осям координат (акселерометр)	Наличие
Диапазон измерения 1 датчика ускорения, g	-2 – +2
Диапазон измерения 2 датчика ускорения, g	-4 – +4
Диапазон измерения 3 датчика ускорения, g	-8 – +8
USB осциллограф	1 шт.
Количество каналов измерения USB осциллографа, шт.	2
Диапазон измеряемых напряжений USB осциллографом, В	-10 – +10
Конструктор для проведения экспериментов	Наличие
Количество модулей конструктора Ключ, шт.	1
Количество модулей конструктора Конденсатор, шт.	1
Количество модулей конструктора Лампа накаливания, шт.	1
Количество модулей конструктора Переменный резистор, шт.	1
Количество модулей конструктора Полупроводниковый диод, шт.	1
Количество модулей конструктора Резистор, шт.	2
Количество модулей конструктора Светодиод, шт.	1
Количество Монтажных проводов, шт.	5
Основание для фиксации модулей конструктора (Монтажная плата)	1 шт.
Кабель USB соединительный	1 шт.
Зарядное устройство с кабелем mini-USB	1 шт.
USB Адаптер Bluetooth 4.1 Low Energy	1 шт.
Паспорт для комплекта СТ ЛЦИ-16.Физика	1 шт.
USB флеш накопитель	1 шт.

Программное обеспечение для работы с СТ ЛЦИ-16 на USB флеш накопителе	Наличие
Руководство по эксплуатации в электронном виде на USB флеш накопителе	Наличие
Учебное пособие в электронном виде на USB флеш накопителе	Наличие
Справочно-методические материалы в электронном виде на USB флеш накопителе	Наличие
Кейс для транспортировки и хранения комплекта (упаковка)	Наличие
Русскоязычный сайт поддержки	dml32.ru

Программное обеспечение, справочно-методические материалы, руководство по эксплуатации и учебное пособие записаны на USB флеш накопитель. Русскоязычный сайт поддержки dml32.ru

4. Общие указания.

Устройство СТ ЛЦИ-16.Физика рекомендуется использовать в присутствии учителя после ознакомления с инструкцией на устройство и руководством по работе с ним.

После завершения работы с устройством необходимо аккуратно сложить все компоненты и датчики в кейс для хранения по комплектам.

Для зарядки мультидатчика используется зарядное устройство и кабель micro-USB из комплекта. Не допускается использование зарядного устройства с выходным напряжением больше 5 В.

В процессе эксплуатации не допускать падений беспроводного мультидатчика и ударов по его корпусу.

5. Возможные неисправности и методы их устранения.

Нет данных с датчиков при запуске эксперимента и выборе кода датчика в программном обеспечении STLAB:

- возможно подключен другой датчик, необходимо проверить в соответствии с таблицей кодов датчиков (см. руководство по эксплуатации);

- возможно датчик не подключился к серверу данных на регистрирующем устройстве (ПК). Необходимо отключить мультидатчик от питания (выключить нажатием кнопки питания на корпусе датчика), проверить питание датчика, если необходимо — зарядить полностью, после этого перезапустить программное обеспечение, произвести настройку датчика заново в программном обеспечении.

6. Сведения о рекламациях

ООО «Союзтехнология»

Адрес: 432010г. Ульяновск, ул.Брестская 78, стр.5

Сайт: dml32.ru

7. Гарантия изготовителя.

Предприятие-изготовитель гарантирует безотказную работу набора СТ ЛЦИ-16.Физика и соответствие его требованиям технических условий в течение 12 месяцев со дня подписания заказчиком товарной накладной. Устройства и комплектующие, в течение гарантийного срока у которых обнаруживается несоответствие требованиям технических условий, безвозмездно заменяются или ремонтируются предприятием-изготовителем при условии соблюдения потребителем правил транспортирования, хранения и эксплуатации.

Гарантия не распространяется на запасные части и расходные материалы.

Дата упаковки:

15.04.2024

Гарантийный талон

Изделие: Комплект СТ-ЛЦИ-16.Физика

Предприятие-изготовитель: ООО «Союзтехнология»

Гарантийный срок: 12 месяцев

Дата начала гарантии: дата подписания товарной накладной

Печать предприятия-изготовителя



Правила пользования кабинетом

Правила пользования кабинетом

1. Кабинет должен быть открыт за 15 минут до начала занятий.
2. Учащиеся должны находиться в кабинете только в присутствии учителя.
3. Кабинет должен проветриваться каждую перемену.
4. Учитель должен организовывать уборку кабинета по окончании занятий в нем.
5. Учащиеся соблюдают чистоту и порядок в кабинете.

Регламентирование образовательного процесса на неделю.

В структурном подразделении Центра естественно-научной и технологической направленностей "Точка Роста" устанавливается продолжительность учебной недели 5 дней.

Режим работы Центра.

Понедельник - пятница: с 8.30 до 16.00

В воскресенье и в праздничные дни (установленные законодательством РФ) структурное подразделение Центра естественнонаучного и технологического профилей "Точка Роста" не работает.

На период школьных каникул приказом директора устанавливается особый график работы структурного подразделения Центра естественнонаучного и технологического профилей "Точка Роста".

Учебные занятия регламентируются расписанием уроков. В первую половину дня на базе Центра проводятся уроки по химии, биологии и внеурочной деятельности.

В свободное время, согласно заявкам, в кабинетах Центра допускается проведение уроков других предметных областей.

Во второй половине дня на базе Центра проводятся занятия дополнительного образования, занятия по программам дополнительного образования. Эти занятия регламентируются планом, а также расписанием.

Расписание занятий дополнительного образования формируется отдельно от расписания уроков. Продолжительность занятий дополнительного образования составляет 40 минут.

График работы кабинета.

		Кабинет 3 (физики)				Кабинет 3 (физики)	
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	09:00- 09:40	Информатика 9 класс		Ч Е Т В Е Р Г	09:00- 09:40	Физика 7 класс	
	09:50-10:30	Информатика 8 класс			09:50-10:30		
	10:50-11:30				10:50-11:30	Физика 8 класс	
	11:50-12:30				11:50-12:30	Физика 9 класс	
	12:40-13:20				12:40-13:20		
	13:30-14:10				13:30-14:10	ОБЗР 9 класс	
	14;20-14:50	Разговоры о важном 8 класс			14;20-14:50	Профорентация 6 класс	
В Т О Р Н И К	09:00- 09:40			П Я Т Н И Ц А	09:00- 09:40		
	09:50-10:30	Информатика 7 класс			09:50-10:30		
	10:50-11:30				10:50-11:30	Физика 8 класс	
	11:50-12:30				11:50-12:30		
	12:40-13:20				12:40-13:20	ОБЗР 8 класс	
	13:30-14:10	Физика 8 класс			13:30-14:10		
	14;20-14:50				14;20-14:50	Физика 9 клас	
С Р Е Д А	09:00- 09:40						
	09:50-10:30	Физика 7 класс					
	10:50-11:30						
	11:50-12:30						
	12:40-13:20	Физика 7 класс					
	13:30-14:10	Физика 9 класс					
	14;20-14:50	Физика вокруг нас 8 класс					

ИНСТРУКТАЖ
по охране труда для учащихся в кабинете физики

Оказание первой медицинской помощи в кабинете физики

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

1. Общие требования безопасности

1.1.1. 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.

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

1.1.3. 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 работника должно быть не менее 1,5 м.

1.1.4. 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. Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног шириной 350 мм и длиной 400 мм.

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

1.1.6. Для исключения бликов отражения на экранах от светильников общего освещения необходимо:

- применить специальные фильтры для экранов, защитные козырьки или располагать источники света параллельно направлению взгляда на экран.
- Пол помещения должен быть покрыт материалами, не выделяющими вредных веществ, поглощающими шум, не накапливающими статического электричества.
- 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/м²-2 Вт/м² на расстоянии 5 и 30 см от экрана дисплея (ГОСТ 27954- 88).

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

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

1.9. Освещение должно быть смешанным (естественным и искусственным).

1.10. Осветительные установки должны обеспечивать равномерную освещенность с помощью преимущественно отраженного или рассеянного светораспределения. Они не должны создавать слепящих бликов на клавиатуре и других частях пульта, а также на экране дисплея в направлении глаз оператора.

1.11. 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.

1.12. 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.

1.13 О случаях травмирования и обнаружения неисправности оборудования работники должны немедленно сообщить руководителю. Работать на неисправном оборудовании запрещается. Не разрешается допускать на свое рабочее место лиц, не имеющих отношения к данной работе.

1.14 Работники обязаны выполнять правила безопасности, при обнаружении возможной опасности предупредить окружающих и немедленно сообщить руководителю; содержать в чистоте рабочее место и не загромождать его посторонними предметами.

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

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Осмотреть и убедиться в исправности оборудования, заземления

электропроводки. В

случае обнаружения неисправностей к работе не приступать. Сообщить об этом

руководителю и только после устранения неполадок и его разрешения приступить к работе

2.2. Проверить освещение рабочего места, при необходимости принять меры к его нормализации

Инструкция по охране труда при работе в кабинете Точки Роста.

1. Общие требования безопасности

1.1. К работе в кабинете ТР допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При работе в кабинете ТР учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

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

- неблагоприятное воздействие на организм человека ионизирующих 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.

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

1.5. При работе в кабинете информатики соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Кабинет информатики должен быть оснащен двумя углекислотными огнетушителями.

1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю). При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить об этом учителю (преподавателю).

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

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

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Тщательно проветрить кабинет ТР и убедиться, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 19 - 21°C, относительная влажность воздуха в пределах 62- 55%.

2.2. Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, а также защитных экранов видеотерминалов.

2.3. Включить видеотерминалы и проверить стабильность и четкость изображения на экранах.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Не включать видеотерминалы без разрешения учителя (преподавателя).

3.2. Недопустимы занятия за одним видеотерминалом двух и более человек.

3.3. 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.

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

3.5. 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.

3.6. 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.

3.7. Во время производственной практики 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.

3.8. 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.

3.9. Не рекомендуется использовать в кабинете для написания информации меловую доску.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

4.3. 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.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. С разрешения учителя (преподавателя) выключить видеотерминалы и привести в порядок рабочее место.

5.2. Тщательно проветрить и провести влажную уборку кабинета информатики.

5.3. Учитель должен закрыть окна, выключить свет.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Вариант 1

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6.
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, 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

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.
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.
4. 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. Прodelать движения по диагонали в одну и в другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Вариант 3

1. 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.
3. 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.

КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

Физкультурная пауза
повышает двигательную активность
вность, 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.

1. 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.

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

3. И.п. – ноги шире плеч. 1 – руки за голову, поворот туловища направо. 1 – 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.

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

5. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 – и.п. 5- 8 – то же левой ногой.

6. И.п. – ноги врозь. Руки на пояс. 1 – голову наклонить вперед. 4 – и.п. 5-8 – 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 – приставить левую ногу, руки вверх. 4 – руки дугами в стороны и вниз. Свободным махом скрестить перед грудью.