**Инструкция № 28**

**для обучающихся по безопасному применению персональных компьютеров и иных устройств при организации учебного процесса**

**с использованием электронного обучения**

**и дистанционных образовательных технологий**

*Инструкция разработана на основе «ТОИ Р-45-084-01. Типовая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере», СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03*

*«Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы», СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».*

1. Общие требования безопасности
   1. Перед тем, как приступить к учебным занятиям с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, ученик и его родители (законные представители) должны ознакомиться с настоящей инструкцией.
   2. При эксплуатации персонального компьютера или иного устройства, предоставляющего аналогичные функциональные возможности (далее — компьютер), на ученика могут оказывать действие следующие опасные и вредные факторы: повышенный уровень электромагнитных излучений, повышенный уровень статического электричества, пониженная ионизация воздуха, статические физические перегрузки, перенапряжение зрительных анализаторов.
   3. Ученик обязан:
      * выполнять за компьютером только ту работу, которая определена заданием, которое ученик выполняет в течение урока и домашней работы;
      * содержать в чистоте рабочее место;
      * соблюдать режим обучения и отдыха в зависимости от возраста;
      * соблюдать меры пожарной безопасности;
      * компьютерное место с компьютером по отношению к световым проемам должно располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.
   4. Оконные проемы в помещении, где используется компьютер, должны быть оборудованы жалюзи, занавесями, шторами и др.
   5. Компьютерная мебель ученика должна отвечать следующим требованиям:
      * высота края стола, обращенного к ученику, и высота пространства для ног должны соответствовать росту ученика;
      * компьютерный стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также — расстоянию спинки от переднего края сиденья;
      * линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать ±5°, допустимое ±10°;
      * компьютерное место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов;

- поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.

2. Требования безопасности перед началом работы (для родителей, а также самостоятельных учащихся)

2.1. Подготовить компьютерное место.

2.2. Отрегулировать освещение на компьютерном месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.

2.3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

2.4. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

2.5. Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.

2.6. При необходимости протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.

2.7. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврике, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

3. Требования безопасности во время работы (для учащихся)

3.1. Учащемуся при работе на компьютере (для иных устройств, предоставляющего аналогичные функциональные возможности — если применимо) запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;

- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;

- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;

- работать на компьютере при снятых кожухах;

- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.2. Продолжительность работы с использованием компьютера:

* + - рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране компьютера, на уроке не должна превышать: для обучающихся в 1 – 4 классах — 15 мин., для обучающихся в 5 – 7 классах — 20 мин., для обучающихся в 8 – 9 классах — 25 мин., для обучающихся в 10 – 11 классах на первом часу учебных занятий — 30 мин., на втором — 20 мин.
    - предельная продолжительность непрерывного использования компьютера составляет: для учащихся 1 – 2 классов — не более 20 минут, для учащихся 3 – 4 классов

— не более 25 минут, для учащихся 5 – 6 классов — не более 30 минут, для учащихся 7 – 11 классов — 35 минут.

- внеучебные занятия с использованием компьютера рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью: для обучающихся в 2 – 5 классах — не более 60 мин., для обучающихся в 6 – 11 классах — не более 90 мин.

3.3. Для сохранения здоровья глаз следует придерживаться следующих правил во время работы за компьютером:

* + - чаще переводить взгляд на удаленный объект;
    - моргать каждые 3-5 секунд;
    - делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.

3.4. После использования компьютера и иных технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока – физические упражнения для профилактики общего утомления.

3.5. Во время перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

4. Требования безопасности по окончании работы (для учащегося)

4.1. Отключить питание компьютера (для иных устройств, предоставляющего аналогичные функциональные возможности — если применимо).

4.2. Привести в порядок рабочее место.

4.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.