

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ лицея № 11
им. В.В. Рассохина
_____ А.М. Абелян
«18» декабря 2023 г

**Инструкция при работе с персональным компьютером
в лицейском информационно-библиотечном центре
МАОУ лицея № 11 им. В.В. Рассохина**

- Работа с компьютером участников образовательного процесса производится в присутствии педагога-библиотекаря;
- Разрешается работа за одним компьютером не более двух человек;
- Пользователь имеет право работать с нетрадиционными носителями информации после предварительного тестирования его педагогом-библиотекарем;
- Работа с компьютером производится согласно санитарно - гигиеническим требованиям:
 - Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть сутулившись, иначе нарушится нормальная работа внутренних органов.
 - Расстояние от глаз до монитора должно составлять 45-60 см.
 - Если вы носите очки, их нужно надевать и во время работы за компьютером. Также можно использовать специальные защитные очки с линзами-светофильтрами.
 - Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено. В солнечную погоду прикрывайте окна шторами, чтобы монитор не отсвечивал.
 - Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.
 - Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в помещении ЛИБЦ, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут. Когда мы работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.
 - Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз. Нужно встать у окна, посмотреть вдаль, а затем быстро сконцентрировать взгляд на кончике носа. И так 10 раз подряд. Затем нужно быстро поморгать в течение 20-30 секунд. Есть и другое упражнение: резко посмотреть сначала вверх, затем влево, вниз и вправо. Повторить процедуру 10 раз, после чего закрыть глаза и дать им отдохнуть.

Педагог-библиотекарь:

Д.Н. Чуйко

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190456

Владелец Абеян Арменуи Мартиновна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024