АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ ГУАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ОДОБРЕНО
Ученым советом АНО ВО «ИГУМО и ИТ»
«16» марта 2020 г.
Протокол № 74

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «ИГУМО и ИТ»
М.В. Волынкина
Приказ № 006а/024
от «16» марта 2020 г.

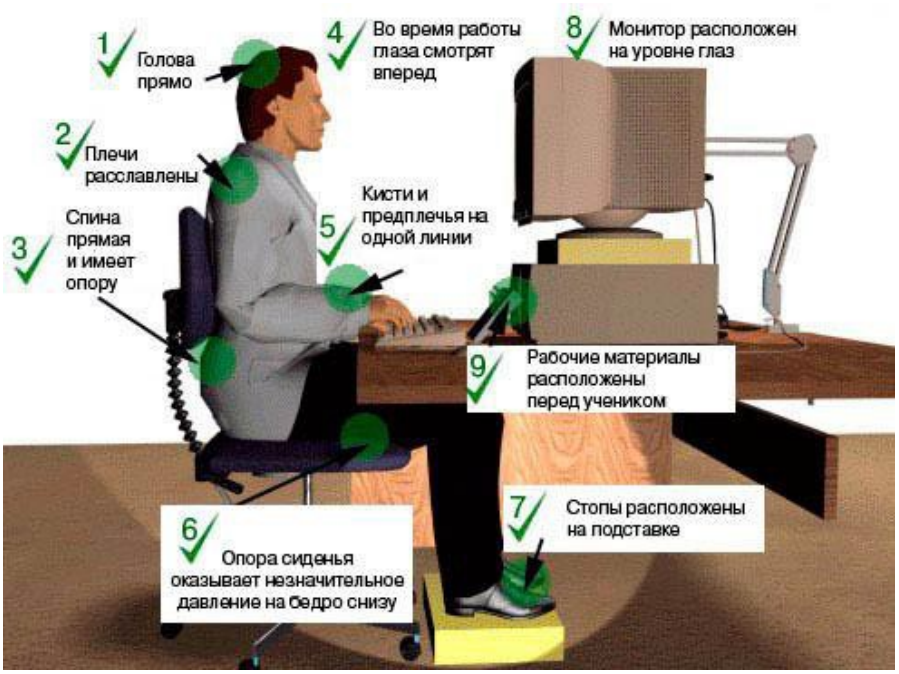
Инструкция
о создании условий для соблюдения оптимальной зрительной нагрузки, обеспечения двигательной активности, продолжительности перерывов между занятиями

г. Москва, 2020

Настоящая Инструкция подготовлена Автономной некоммерческой организации высшего образования «Институт гуманитарного образования и информационных технологий» в связи с переходом на реализацию образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий. При подготовке Инструкции были учтены санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. «Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03 июня 2003 № 118.
Правила, изложенные в настоящей Инструкции необходимы для соблюдения с целью сохранения здоровья участников образовательного процесса.

ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемой работы.
2. Выбирайте правильную позу. А именно: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора на уровне глаз или чуть ниже.
3. Соблюдайте расстояние от глаз до монитора – 600-700 мм, но не ближе 500 мм (расстояние вытянутой руки). Нижняя часть монитора должна быть наклонена под небольшим углом к работающему (то есть, расположена чуть ближе).
4. Выбирайте для работы за компьютером удобное кресло. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию. Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула (кресла) должна быть полумягкой, с нескользящим, слабо электризующимся и воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.
5. Высота сиденья кресла (стула) должна быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.
6. Каждый час делайте перерывы на 15-20 минут.
7. Выполняйте как можно чаще упражнения для глаз.



УПРАЖНЕНЕИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять каждый час 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.

Данные упражнения помогут снять зрительное напряжение при работе за компьютером. Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно. Во время выполнения следует отвернуться от монитора или вовсе выйти из помещения, где находится компьютер.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение: 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. Исходное положение: сидя, руки на поясе. 1: поворот головы направо, исходное положение, 3: поворот головы налево, исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. Исходное положение: стоя или сидя, руки на поясе. 1: махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево; исходное положение. 3-4: те же действия правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК:

1. Исходное положение: стоя или сидя, руки на поясе. 1: правую руку вперед, левую вверх. 2: переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. Исходное положение: 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. Исходное положение: 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.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ТУЛОВИЩА:

1. Исходное положение: 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. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5: круговые движения тазом в одну сторону. 4-6: то же движения в другую сторону. 7-8: руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. Исходное положение: стойка ноги врозь. 1-2: наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4: исходное положение, 5-8: те же движения в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.