**ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ УЧНІВ**

**з охорони праці і пожежної безпеки при роботі з гаджетами при виконанні робіт з інформатики**

**ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ**

1. Перед початком роботи треба пройти інструктаж з техніки безпеки.
2. При роботі необхідно додержуватися регламентованої ТРИВАЛОСТІ безперервної роботи з гаджетами (смартфон, ноутбук, персональний комп’ютер) відповідно до віку:

* для учнів 10-11 класів на першій годині занять до 30 хв., на другій годині занять до 20 хв.;
* для учнів 8-9 класів 20-25 хвилин;
* для учнів 6-8 класів до 20 хвилин;
* для учнів 2-5 класів 15 хвилин.

**ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ**

1. Переконайтесь у готовності гаджета до роботи та відсутності явних пошкоджень робочого місця.
2. Сідайте на робоче місце так, щоб можна було, не нахиляючись, користуватися клавіатурою та сприймати інформацію з екрану монітора.
3. Підготуйтесь до роботи з гаджетом, розмістіть на робочому місці навчальне приладдя так, щоб воно не заважало виконанню завдань.
4. Починайте роботу тільки, коли ви будете впевнені, що будете виконувати завдання саме зараз.

**ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ**

1. Під час роботи чітко виконуйте вказівки, які вказані в завданні.
2. Не робіть різких ударів при роботі з клавіатурою.
3. Не натискайте клавіші клавіатури при вимкненому гаджеті.
4. Припиняйте роботу при появі незвичайного звуку, запаху або самовільного вимкнення гаджету та негайно повідомляйте про це батьків.
5. *Суворо забороняється* самостійно регулювати або усувати несправності гаджету.
6. *Суворо забороняється* їсти та пити при використанні гаджета.

**ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПО ЗАКІНЧЕНЮ РОБОТИ**

1. Закінчуйте роботу безпосередньо після виконання завдання.
2. По закінченню занять обов’язково приведіть робоче місце в порядок.

**ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

1. При появі незвичайного звуку або запаху негайно припиніть роботу і повідомте про це батьків.
2. В разі виникнення пожежі негайно сповістіть про це службу пожежної охорони. Зберігаючи розсудливість, дійте у відповідності з інструкцією пожежної безпеки.
3. В разі виникнення будь-якого стихійного лиха чи повітряної тривоги припиніть роботу, по можливості вимкніть напругу при виході в укриття.

**Правила пожежної безпеки**

1. Виробниче устаткування, прилади, опалення очищають від пилу.
2. Проводку встановлюють у сталевих трубах.
3. Світильники використовують в захисному виконанні.
4. Біля гаджетів забороняється використовувати відкритий вогонь.
5. Телефони екстрених служб повинні бути на видному місці.
6. Ви повинні бути ознайомлені з планом евакуації на випадок пожежі. Бажано зробити план евакуації розміщують при виході в укриття.
7. На робочому місці бажано встановити первинні засоби пожежогасіння (вогнегасник).

**ПЕРВИННІ ЗАСОБИ ПОЖЕЖОГАСІННЯ**

*Пінні вогнегасники (ОХП-10):*

Використовують для гасіння займання майже всіх твердих речовин та деяких рідин (бензин, нафта та ін.). Одним вогнегасником можна погасити рідину на площі 0,75…1 м2. Забороняється гасити електроустановки, що знаходяться під напругою.

*Газові вогнегасники (ОУ-2):*

Використовують для гасіння вогню на електричних установках, які знаходяться під напругою. Довжина струмінню що викидається досягає 2…2,5 м, тривалість гасіння вогню – 30…40 секунд.

*Порошкові вогнегасники:*     Використовують для гасіння електроустановок, рідин.

**ПРАВИЛА ГАСІННЯ ПОЖЕЖІ**

1. При загорянні ізоляції проводів чи обмоток електродвигунів насамперед відключають їх від електричної мережі. Гасити електроустановки під напругою при допомозі води або пінного вогнегасника забороняється.
2. Під час гасіння верхньої частини стіни, стелі, або високих предметів вогнегасних треба тримати під кутом до полу не менше чим на 15О.
3. Якщо пінним вогнегасником гасять горючі рідини, то струмінь спочатку спрямовують на краї утвореної калюжі, а потім поступово покривають піною всю її поверхню.
4. Пересовуватися в замкненому приміщенні необхідно вздовж стіни і зігнувшись, оскільки внизу диму менше. Рот та ніс прикривають платочком, змоченим у воді.
5. Одежу, що зайнялася на людині, гасять, накривши його яким небудь покривалом або одежею, припиняє цим самим доступ повітря.

**КОМПЛЕКС ВПРАВ**

**Для зняття втоми під час навчання з електронними гаджетами (смартфон, ноутбук, персональний комп’ютер)**

Для попередження розвитку перевтомлення необхідно здійснювати комплекс профілактичних заходів.

**КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ОЧЕЙ**

Після безперервної роботи з екраном монітора згідно з ДСанПіН протягом 1,5-2 хвилин виконати вправи для профілактики зорової втоми.

Вправи виконуються в зручній позі, хребет прямий, очі відкриті, погляд – прямо, відвернувшись від комп’ютера.

**Варіант 1.**

1. Погляд спрямувати вліво-вправо, вправо-прямо, додолу-прямо без затримки в кожному положенні. Повторити 5 разів і 5 разів в зворотному напрямі.
2. Закрити очі на рахунок «раз-два», відкрити очі і подивитися на кінчик носа рахунок «три-чотири».
3. Кругові рухи очей: до 5 кругів вліво і вправо.

**Варіант 2.**

1. Швидко кліпати очима до 15 секунд.
2. Заплющити очі. Не відкриваючи очі, начебто подивитися ліворуч на рахунок «раз-чотири», повернутися у вихідне положення. Так само подивитися праворуч на рахунок «п’ять-вісім» і повернутися у вихідне положення. Повторити 5 разів.
3. Спокійно посидіти із закритими очима, розслабитися протягом 5 секунд.

**КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ЗНЯТТЯ М’ЯЗОВОГО НАПРУЖЕННЯ**

Через 25-30 хвилин роботи з використанням комп’ютерів – протягом 5 хвилин виконати комплекс вправ для профілактики зорового і статичного стомлення.

**Варіант 1.**

Вихідне положення – сидячи на стільці.

1. Витягнути і розчепити пальці так, щоб відчути напруження. У такому положенні затримати протягом 5 секунд. Розслабити, а потім зігнути пальці. Повторити вправу 5 разів.
2. Повільно і плавно опустити підборіддя, залишитися у такому положенні 2-3 секунди і розслабитися.
3. Сидячі на стільці, піднести руки якомога вище, потім плавно опустити їх додолу, розслабити. Вправу повторити 5 разів.
4. Переплести пальці рук і покласти їх за голову. Звести лопатки, залишитися у такому положенні 5 секунд, а потім розслабитись. Вправу повторити 5 разів.

**Варіант 2.**

Вихідне положення – сидячи на стільці.

1. Зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Потягнутися на стільці, зігнувши руки на потилиці, відхиляючи голову назад і випростуючи плечі. Повторити 5 разів.
2. Зробити нахили і повороти голови. Повторити 5 разів.
3. Зробити легкий самомасаж обличчя і кісті рук протягом 3-5 секунд.

**Варіант 3.**

Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки вниз.

1. Прямі руки розвести в боки долонями догори, зробити вдих.
2. Схрестити руки перед грудьми, міцно обхопити себе за плечі, повторити 5 разів.
3. Кругові рухи ліктями вперед протягом 5 секунд.

Те саме назад. Дихати рівномірно.