

Семакова
Л.А. Баранова
председатель ПК
СОШ № 23
16. 01. 2013

УТВЕРЖДАЮ
Директор СОШ № 23
М.А. Копейкина
«16» января 2013 года



**ПОЛОЖЕНИЕ
об охране труда**

в муниципальном общеобразовательном учреждении
средней общеобразовательной школе № 23

Настоящее Положение об охране труда в муниципальном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 23 (далее – «Положение») разработано в соответствии с требованиями действующего законодательства о труде, охране труда и иных нормативных правовых актов.

1. Общие положения

1.1. Охрана труда (далее - ОТ) - система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая в себя правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические мероприятия.

1.2. Настоящее Положение, содержащее требования ОТ, обязательно к исполнению работодателем и всеми работниками муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школе № 23 (далее – «Учреждение») при осуществлении ими любых видов деятельности в процессе трудовых отношений.

1.3. Требования ОТ излагаются также в инструкциях по ОТ для работников «Учреждения», разработанных работодателем на основе отраслевых правил и типовых инструкций по ОТ. Проверка и пересмотр инструкций по ОТ организуется и проводится не реже одного раза в пять лет. При изменении отраслевых правил и типовых инструкций по ОТ, при изменении условий труда работника, при внедрении новой техники и технологий инструкции по охране труда пересматриваются досрочно.

2. Права и обязанности работодателя и работника в области охраны труда

2.1. Обязанности по обеспечению безопасных условий и охраны труда возлагаются на «Учреждение»

2.2. «Учреждение» обязано обеспечить:

- организацию охраны труда работников в муниципальном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 23 в соответствии с действующим законодательством РФ, отраслевыми нормативными актами, настоящим Положением и инструкциями по ОТ;
- безопасность работников при эксплуатации здания и оборудования, при осуществлении технологических процессов;
- применение средств индивидуальной и коллективной защиты работников;
- соответствующие требованиям охраны труда условия труда на каждом рабочем месте;
- режим труда и отдыха работников в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации;
- приобретение и выдачу за счет собственных средств специальной одежды для выполнения работы, связанной с загрязнением;
- обучение безопасным методам и приемам выполнения работ по ОТ и оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве, инструктаж по охране труда, стажировку на рабочем месте и проверку знаний требований ОТ, безопасных методов и приемов выполнения работ;
- недопущение к работе лиц, не прошедших в установленном порядке обучение и инструктаж по ОТ, стажировку и проверку знаний требований охраны труда;
- организацию контроля за состоянием условий труда на рабочих местах, а также за правильностью применения работниками средств индивидуальной и коллективной защиты;
- проведение аттестации рабочих мест по условиям труда с последующей сертификацией работ по охране труда в организации;

- недопущение к исполнению трудовых обязанностей без прохождения обязательных медицинских осмотров (обследований) работников, а также в случае медицинских противопоказаний;

- информирование работников об условиях и ОТ на рабочих местах;

- предоставление органам государственного управления ОТ, органам государственного надзора и контроля, органам профсоюзного контроля за соблюдением законодательства о труде и ОТ информации и документов, необходимых для осуществления ими своих полномочий;

- принятие мер по предотвращению аварийных ситуаций, сохранению жизни и здоровья работников при возникновении таких ситуаций, в том числе по оказанию пострадавшим первой помощи;

- расследование и учет в установленном нормативными правовыми актами порядке несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний;

- беспрепятственный допуск должностных лиц органов государственного управления ОТ, органов государственного надзора и контроля за соблюдением трудового законодательства и иных нормативно-правовых актов, содержащих нормы трудового права, органов ФСС РФ, а также представителей органов общественного контроля в целях проведения проверок условий и ОТ в «Учреждение» и расследования несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний;

- выполнение предписаний должностных лиц органов государственного надзора и контроля за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права, и рассмотрение представлений органов общественного контроля в установленные законом сроки;

- обязательное социальное страхование работников от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний;

- ознакомление работников с требованиями охраны труда;

- разработку и утверждение с учетом мнения выборного профсоюзного или иного уполномоченного работниками органа инструкций по ОТ для работников;

- наличие комплекта нормативных правовых актов, содержащих требования ОТ, в соответствии со спецификой деятельности «Учреждения».

2.3. Работник обязан:

- соблюдать требования ОТ, установленные законами и иными нормативными правовыми актами, а также настоящим Положением и инструкциями по охране труда;

- правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты;

- проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ по ОТ, оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве, инструктаж по ОТ, стажировку на рабочем месте, проверку знаний требований ОТ;

- немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья;

- проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры (обследования).

2.4. Работник имеет право на:

- рабочее место, соответствующее требованиям охраны труда;

- обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний в соответствии с федеральным законом;

- получение достоверной информации от работодателя об условиях и охране труда на рабочем месте, о существующем риске повреждения здоровья, а также о мерах по защите от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов;

- отказ от выполнения работ в случае возникновения опасности для его жизни и здоровья вследствие нарушения требований охраны труда, за исключением случаев, предусмотренных федеральными законами, до устранения такой опасности;

- обеспечение средствами индивидуальной и коллективной защиты в соответствии с требованиями охраны труда за счет средств работодателя;

- обучение безопасным методам и приемам труда за счет средств работодателя;

- профессиональную переподготовку за счет средств работодателя в случае ликвидации рабочего места вследствие нарушения требований охраны труда;

- запрос о проведении проверки условий и ОТ на его рабочем месте органами государственного надзора и контроля за соблюдением законодательства о труде и ОТ,

работниками, осуществляющими государственную экспертизу условий труда, а также органами профсоюзного контроля за соблюдением законодательства о труде и ОТ;

- обращение в органы государственной власти РФ, органы государственной власти субъектов РФ, органы местного самоуправления, к работодателю, в объединения работодателей, а также в профессиональные союзы и их объединения по вопросам охраны труда;

- личное участие или участие через своих представителей в рассмотрении вопросов, связанных с обеспечением безопасных условий труда на его рабочем месте, и в расследовании происшедшего с ним несчастного случая на производстве или профессионального заболевания;

- внеочередной медицинский осмотр (обследование) в соответствии с медицинскими рекомендациями с сохранением за ним места работы (должности) и среднего заработка во время прохождения указанного медицинского осмотра (обследования);

3. Соответствие производственных процессов по выполнению муниципального задания требованиям охраны труда

3.1. Текущая деятельность «Учреждения», производственное оборудование, технологические процессы должны соответствовать требованиям охраны труда.

3.2. Производственное оборудование, технологические процессы, материалы и химические вещества, средства индивидуальной и коллективной защиты работников, в том числе иностранного производства, должны соответствовать требованиям охраны труда, установленным в Российской Федерации, и иметь сертификаты соответствия.

4. Организация охраны труда в Учреждении

4.1. В целях обеспечения соблюдения требований ОТ, осуществления контроля за их выполнением в «Учреждении» обязанности возлагаются на заместителя директора по обеспечению безопасности.

4.2. По инициативе работодателя или работников в «Учреждении» создается комиссия по охране труда. Порядок создания, состав комиссии и ее функции определяются в порядке, установленном действующим законодательством.

4.3. Согласно действующим нормативным правовым актам, в «Учреждении» проводятся мероприятия по:

- проведению проверок, контролю и оценке состояния охраны и условий безопасности труда;

- проведению профилактических мероприятий по предупреждению производственного травматизма и совершенствованию системы управления ОТ;

- обучению и проверке знаний по ОТ руководящих работников и специалистов.

4.4. Работодатель обеспечивает прохождение работниками инструктажа и обучения по ОТ с периодичностью, установленной действующими нормативными правовыми актами.

4.5. «Учреждение» обеспечивает техническими средствами пожаротушения (огнетушители, пожарные краны, ящики с песком). Система контроля пожарной безопасности включает в себя наличие инструкций по пожарной безопасности и журналов фиксации проведенных инструктажей.

4.6. Обеспечение санитарно-бытового и лечебно-профилактического обслуживания работников «Учреждения» в соответствии с требованиями охраны труда возлагается на само Учреждение. С этой целью оборудуются по установленным нормам санитарно-бытовые помещения, помещения для оказания медицинской помощи.

5. Несчастные случаи на производстве

5.1. Расследованию и учету подлежат несчастные случаи на производстве, происшедшие с работниками и другими лицами, в том числе подлежащими обязательному социальному страхованию от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний, при исполнении ими трудовых обязанностей, и работы по заданию работодателя.

5.2. Расследуются и подлежат учету несчастные случаи в соответствии с действующим законодательством и иными нормативными правовыми актами.

5.3. Несчастный случай на производстве является страховым случаем, если он произошел с работником, подлежащим обязательному социальному страхованию от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний.

5.4. Обязанности работодателя при несчастном случае на производстве регламентированы действующим законодательством о труде и отраслевыми нормами и правилами.

Об установлении
регламентированных перерывов

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы», утверждёнными постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 03.06.2003 № 118, в целях предотвращения неблагоприятного влияния на здоровье человека вредных факторов производственной среды и трудового процесса при работе с персональными электронно-вычислительными машинами (далее - ПЭВМ) установить регламентированные перерывы для рабочих мест:

- Заместитель директора по УВР (учебно-воспитательная работа)- 15 мин.
 - Заместитель директора по УВР (информационные технологии)- 25 мин.
 - Заместитель директора по ВР (воспитательная работа)-25 мин.
 - Заместитель директора по АХР (административно-хозяйственная работа)-15 мин.
 - Заместитель директора по НМР (научно-методическая работа)- 15 мин.
 - Секретарь – 50 мин.
1. Регламентированные перерывы включаются в рабочее время и предоставляются для преждевременной утомляемости.
 2. Во время регламентированных перерывов работники перечисленных рабочих мест обязаны проветривать помещение и выполнять комплексы упражнений, рекомендованные Санитарными Правилами и нормами 2.2.2/2.4.1340-03 (приложения 8,9,10,12), по их выбору.

Приложение 8 (рекомендуемое)

Комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, открывшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

1. Закрыть глаза, сделать напевно плавные движения, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на перпендикул и задержать взор на счет 1 - 4. До окончания счета не доходить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и сфокусировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичные образцы выполняются упражнениями, но с фискацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.
4. Перевести взгляд быстро по диагонали: сначала вверх - влево, затем прямо вдаль на счет 1 - 6, затем влево вниз, направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не открывая глазные яблоки, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, в левом перекрестке взгляда взгляд на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленные круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-право. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
4. При максимальном повороте головы повернуть взор с фискацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 8 прямо, после чего аналогичным образом: вниз-право, направо-прямо, влево-прямо. Продолжить движение по диагонали в одну и другую сторону с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поворачивать, не поворачивая глазных яблоков, вперед 10 - 15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем влево 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. Повторить 4 - 5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 20 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
4. В среднем темпе проследить 3 - 4 круговых движения в одну сторону, столько же в другую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

Приложение 9 (рекомендуемое)

Комплексы упражнений физиокультуры взрослому

Физиокультура (ФМ) способствует снятию мышечного напряжения. По описанию ФМ различны и предназначаются для конкретных воздействий на ту или иную группу мышц или систему органов в зависимости от самочувствия и состояния здоровья. Физиокультура является эффективным средством профилактики заболеваний и способствует их лечению. ФМ общего воздействия.

1. Комплекс

1. И. п. - о. с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-назад, подтянуться вверх за руками, 3 - 4 - руки в стороны, руки вниз и расслабленно согнуть перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.
2. И. п. - стоя на ноги врозь, руки вперед, 1 - выдохнуть туловище наклонить назад, левый рукой вперед, правый назад и в другую сторону. Упражнения выполняются разномыслием, дыхание. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.
3. И. п. - встать прямо, ноги врозь и, обхватив голени руками, пригнуть носу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-назад, 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. Комплекс

1. И. п. - о. с. 1 - 2 - руки врозь, две руки врозь в лодочной плоскости. 3 - 4 - то же, но круги вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
2. И. п. - стоя на ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс, 1 - 3 - согнуть правый рукой вниз и боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - аналогичная согнут, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И. п. - с 3 - 4 шагом вперед руки в стороны, 2 - аналогичным шагом вперед. Руки на пояс. 4 - в. н. 1 - 4 - то же влево. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

Дополнение

1. И. п. - стоя на ноги врозь, 1 - руки вперед, 2 - 3 - руки в стороны и вперед, встать на носки. 4 - расслабить лодочный пояс, руки вниз и боковой плоскостью вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И. п. - стоя на ноги врозь, руки согнутые вперед, встать в кулаках. 1 - с поворотом туловища влево удар правой рукой вперед. 2 - и. п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Дыхание не задерживать.

1. Комплекс

1. И. п. - руки в стороны, 1 - 4 - веерообразные движения руками, 5 - 8 - то же, но в другую сторону. Руки опустить. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.
2. И. п. - стоя на ноги врозь, руки на пояс. 1 - 3 - три пружинистых движения: левая рука вперед, согнута в локте, правая рука врозь, согнута в локте. 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.
3. И. п. - о. с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть влево. 2 - руки вверх, 3 - руки за голову, 4 - и. п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультура для учащихся младших классов

Наслаивая и поворачивая голову, человек испытывает напряжение, поэтому необходимо выполнять упражнения, способствующие расслаблению мышц, развитию вестибулярного аппарата, развитию пространственного слуха и головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхательные через нос, являются их эффективными. Для их выполнения необходимо кропотливости, поощряют их интенсивность и обеспечивают устойчивость деятельности.

1. Комплекс

1. И. п. - о. с. 1 - руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед, 3 - 4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И. п. - стоя на ноги врозь, встать в кулаках, 1 - шаг левой рукой назад, правый вперед - назад, 2 - аналогичным шагом переменить положение рук. Маши выполнять ритмично руками вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
3. И. п. - сидя на стуле, 1 - 2 отвести голову назад и влево, наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, локти не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Комплекс

1. И. п. - стоя на ноги врозь, руки на пояс, 1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища в левую сторону, 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И. п. - стоя на ноги врозь, локти вперед, локти развести, локти развести. 1 - обхватить себя за плечи руками, поворачивая их влево. 2 - и. п. То же влево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.
3. И. п. - стоя на стуле, 1 - повернуть голову направо, 2 - и. п. То же влево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. Комплекс

1. И. п. - стоя на ноги врозь, руки на пояс, 1 - шагом влево руку вперед, затем правую, голову повернуть влево, 2 - и. п. 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И. п. - стоя на ноги врозь, руки опущены, голова наклонить назад. 2 - движение рук через стороны, локти в ладони вперед на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.
3. И. п. - сидя на стуле, 1 - голову наклонить вперед, 2 - и. п., 3 - голову наклонить влево, 4 - и. п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Комплекс

1. И. п. - стоя на ноги врозь, встать в кулаках, голову наклонить назад, 2 - повернуть руки ладонями вперед, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
2. И. п. - стоя на ноги врозь, руки в стороны, 1 - 3 - три шага согнутыми руками вперед, правый перед локтем, левый за телом, 4 - и. п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.
3. И. п. - сидя 1 - голову повернуть вперед, 2 - и. п., 3 - голову наклонить влево, 4 - и. п., 5 - голову повернуть назад, 6 - и. п., 7 - голову повернуть влево, 8 - и. п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Физкультура для учащихся младших классов с нарушением зрения

Дыхательные упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп способствуют тонизации кроветворения, снижению напряжения.

1. Комплекс

1. И. п. - о. с. 1 - встать на носки, 2 - опустить локти. Повторить 6 - 8 раз, затем круги 2 - 3 - 4, расслабить мышцы лодочного пояса. Темп медленный.
2. И. п. - руки согнуть перед грудью, 1 - 2 - два пружинистых шага назад согнутыми руками, 3 - 4 - то же правыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И. п. - стоя на ноги врозь, 1 - 4 - четыре последовательных шага руками вперед, 5 - 8 - то же вперед. Руки не выпрямлять, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Дыхание произвольное. Темп средний.

2. Комплекс

1. И. п. - о. с. - встать в кулаках, встать на носки, локти вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
2. И. п. - о. с. 1 - 4 - ладони в стороны, локти вперед, опознание ладоней или лодочного аппарата. Дыхание произвольное. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И. п. - ладони в стороны, локти вперед, локти вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
4. И. п. - ладони в стороны, локти вперед, локти вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

Дополнение

1. И. п. - стоя на ноги врозь, руки в стороны, локти вперед, 1 - другой вперед расслабленно правую руку вперед с кулаками в ладони, одновременно туловище наклонить влево. 2 - и. п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Руки не выпрямлять. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

Скорость перевода взгляда не должна быть очень большой. Переводить взгляд надо так медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаза.

Преподаватель должен вести контроль за тем, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали головы.

Упражнение 2 - жевательными движениями и поворотами головы.

Выполняется так же, как предыдущее упражнение, но дети должны выполнять его с поворотом головы. Вращательным движением может служить вращение, которое нужно сделать. Необходимые для этой цели игрушки и игрушки дети должны отыскивать по месту компьютерного звуку.

Методика выполнения упражнения

1. Преподаватель просит детей походить с рабочим местом и стоять около стула, ладонь в предплечьях очень низко, не нужно паразитировать.
2. Объявляется задание: встать за столик, или большая забравшаяся ладонь на вершине в центре стены или одну ладонь поднять, просит обильно использовать условия «Стойте прямо, не сдвигаем с места нос, поворачиваем голову лишь голову, слышите в компьютерном звуке игрушки, которые можно было бы ударить слову и поворачивать его».

4. Темп выполнения упражнения - произвольный.

5. Продолжительность - 1 мин.

Зрительная гимнастика после компьютерной загрузки

Выполняется сидя или стоя, при релаксационном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Рекомендуется следующие варианты упражнений.

Упражнение 1.

Закрыть глаза, медленно направили правые мышки, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабить мышки глаз, посмотреть вверх через окошко на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 2.

На повороченные головы, посмотреть направо и инвертировать взгляды на счет 1 - 4, затем посмотреть вверх прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проделать упражнения, но с фиксацией взгляда вверх, вверх и вниз.

Упражнение 3.

Голову наклонить вперед. Пошевелить, не нагирая слезные мышки, на счет 10 - 15.

Упражнение 4.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - влево вниз, затем прямо вниз на счет 1 - 6, затем влево вверх - направо вниз и посмотреть вверх на счет 1 - 6.

Упражнение 5.

Закрыть глаза, не нагирая слезные мышки на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вверх на счет 1 - 6. Повторить 2 - 3 раза.

Упражнение 6.

На повороченные головы (голова прямо), сделать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и обратно сверху вниз-влево-вниз-направо. Затем посмотреть вверх на счет 1 - 6.

Упражнение 7.

При наклонившей голове наклонить вперед с фиксацией это на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 вперед, после чего аналогичным образом наклонить, направо-вперед, влево-вперед. Провести движение по диагонали и влево и другую сторону с переводом взгляда прямо на счет 1 - 6.

Упражнение 8.

В первом положении на окошко стекла на уровне глаз ребенка крепятся яркие круглые метки диаметром 3 - 5 см. За ними помещается какой-либо отвлеченный предмет для фиксации взгляда. Ребенок стоит лицом метки на расстоянии 30 - 35 см и переводит его посмотреть в течение 10 с на красную метку, затем переводит взгляд на отвлеченный предмет за окном и инвертировать жер на или в течение 10 с. После этого повторить переводить взгляд то на метку, то на отвлеченный предмет.

Продолжительность этой гимнастики 1 - 1,5 мин.

Гимнастика для снятия общего утомления

Упражнение 1.

Исходное положение - стоя на ногах. По счету 1 - руки в стороны, 2 - руки поднять вверх, прижаться, 3 - руки через стороны опустить вниз, 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - 2 - вдох, на счет 3 - 4 - выдох. Повторить 2 раза.

Упражнение 2.

Исходное положение - ноги врозь, руки перед грудью сложены в замок. По счету 1 - 2 - две руки сложены руками вперед, по счету 3 - 4 - две руки назад проведены руками, 5 - 6 - руки опустить. На счет 1 - 2 - вдох, 3 - 4 - выдох, 5 - 6 - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение 3.

Исходное положение - ноги врозь, руки вверх. По счету 1 - не сдвигая с места ног, поворачивать туловище вперед, 2 - сделать в исходное положение, по счету 3 - поворачивать туловище влево, по счету 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - вдох, на счет 2 - выдох, на счет 3 - вдох, на счет 4 - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение 4.

Исходное положение - руки вниз, ноги широко расставлены. По счету 1 - 2 - руки опустить в замок и поворачивать их по кругу. По счету 3 - руки опустить руки вниз, по счету 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - 2 - вдох, на счет 3 - 4 - выдох. Повторить 3 раза.

Это упражнение еще выполняется в виде драки.

Все эти 4 упражнения выполняются в среднем темпе. Физиологическую реконструкцию проводить после занятий на компьютере и игровой консоли и в начале занятия. Преподаватель по желанию может добавить для развития моторных навыков упражнения. При этом важно учесть то, что физическое упражнение должно быть направлено на снятие напряжения с верхнего плечевого пояса и улучшение кровообращения головы и всего тела ребенка. Неприятное ощущение дискомфорта и повышенный компьютерный зрительный стресс так же как невозможно познать свои силы и порог выносливости на подвижные игры между компьютером.

Продолжительность этой гимнастики - не менее 1 мин, желательно 2 - 3 мин, можно отменить 6. официально.

При выполнении всех физических упражнений и оздоровительных мероприятий необходимо выполнять еще одно условие - соблюдать режим проветривания. Если время летнее, то проветривание можно выполнять при открытых окнах или на свежем воздухе. Если зимнее время, то проветривание проводится в классе и после гимнастики.

Диагностика 1.2 (структурная)

№	Средства защиты от излучения оптических дисков и лазероматричных лазей ПЭВМ	Средство профилактики дефицитности зрения ПЭВМ
1	Применение защитных фильтров для мониторов	Снижение яркости изображения, увеличение контрастности изображения, уменьшение бликов.
2	Выбор аппаратуры электронного зрения промышленной частоты (МГц)	Снижение уровня зрительности или промышленной частоты (МГц).
3	Очки защитные со спектральными фильтрами ИС и ИСФ, разрешенные Минздравом России для работы с ПЭВМ	Профилактика компьютерного зрительного синдрома, улучшение аккомодационной способности, повышение работоспособности, снижение зрительного утомления.