

Лабораторная работа № 15

Эксплуатационные требования к компьютерному рабочему месту и его профилактика

Цель: овладеть основными навыками защиты информации на ПК, изучить основные требования, предъявляемые гос. стандартом к компьютерному рабочему месту.

Оборудование: ПК, ПО: интернет обозреватель Opera, Windows7.

КРАТКАЯ ТЕОРИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Эксплуатационные требования к компьютерному рабочему месту

В требования к рабочему месту входят требования к рабочему столу, посадочному месту (стулу, креслу), Подставкам для рук и ног. Несмотря на кажущуюся простоту, обеспечить правильное размещение элементов компьютерной системы и правильную посадку пользователя чрезвычайно трудно. Монитор должен быть установлен прямо перед пользователем и не требовать поворота головы или корпуса тела. Монитор компьютера следует располагать так, чтобы задней стенкой он был обращен не к людям, а к стене помещения. В компьютерных классах, имеющих несколько компьютеров, рабочие места должны располагаться по периферии помещения, оставляя свободным центр.

Рабочий стол и посадочное место должны иметь такую высоту, чтобы уровень глаз пользователя находился чуть выше центра монитора. На экран монитора следует смотреть сверху вниз, а не наоборот. Даже кратковременная работа с монитором, установленным слишком высоко, приводит к утомлению шейных отделов позвоночника и портит зрение учащихся.

Если при правильной установке монитора относительно уровня глаз выясняется, что ноги пользователя не могут свободно покоиться на полу, следует установить подставку для ног, желательно наклонную. Если ноги не имеют надежной опоры, это непременно ведет к нарушению осанки и утомлению позвоночника. Удобно, когда компьютерная мебель (стол и рабочее кресло) имеют средства для регулировки по высоте. В этом случае проще добиться оптимального положения.

Клавиатура должна быть расположена на такой высоте, чтобы пальцы рук располагались на ней свободно, без напряжения, а угол между плечом и предплечьем составлял 100° — 110°. При использовании обычных школьно-письменных столов добиться одновременно правильного " положения и монитора, и клавиатуры практически невозможно. Для работы рекомендуется использовать специальные компьютерные столы, имеющие выдвижные полочки для клавиатуры. Если такой полочки нет и клавиатура располагается на том же столе, что и монитор, использование подставки для ног становится практически неизбежным, особенно когда с компьютером работают дети.

При длительной работе с клавиатурой возможно утомление сухожилий кистевого сустава. Известно тяжелое профессиональное заболевание — кистевой туннельный синдром, связанное с неправильным положением рук на клавиатуре. Во избежание чрезмерных нагрузок на кисть желательно предоставить рабочее кресло с подлокотниками, уровень высоты которых, замеренный от пола, совпадает с уровнем высоты расположения клавиатуры.

При работе с **мышью** рука не должна находиться на весу. Локоть руки или хотя бы запястье должны иметь твердую опору. Если предусмотреть необходимое расположение рабочего стола и кресла затруднительно, рекомендуется применить коврик для мыши, имеющий специальный опорный валик. Нередки случаи, когда в поисках опоры для руки

(обычно правой) располагают монитор сбоку от пользователя (соответственно, слева), чтобы он работал вполоборота, опирая локоть или запястье правой руки о стол. Этот прием недопустим.

Монитор должен обязательно находиться прямо перед пользователем. Для школьников старших классов (10-11 класс) продолжительность сеанса работы с компьютером не должна превышать 30 минут. Длительная работа с компьютером может приводить к расстройствам состояния здоровья. Кратковременная работа с компьютером, установленным с грубыми нарушениям гигиенических норм и правил, приводит к повышенному утомлению. Вредное воздействие компьютерной системы на организм человека является комплексным. Параметры монитора оказывают влияние на органы зрения. Оборудование рабочего места влияет на органы опорно-двигательной системы. Характер расположения оборудования в компьютерном классе и режим его использования влияет как на общее психофизиологическое состояние организма, так и на органы зрения.

Недопустимо использование некачественных и изношенных компонентов в системе электроснабжения, а также их заменителей: розеток, удлинителей, переходников, тройников. Недопустимо самостоятельно модифицировать розетки для подключения вилок, соответствующих иным стандартам. **Электрические контакты розеток** не должны испытывать механических нагрузок, связанных с подключением массивных компонентов (адаптеров, тройников и т. п.). Все **питающие кабели** и провода должны располагаться с задней стороны компьютера и периферийных устройств. Их размещение в рабочей зоне пользователя недопустимо. **Запрещается** производить какие-либо операции, связанные с подключением, отключением или перемещением компонентов компьютерной системы без предварительного отключения питания. Компьютер не следует устанавливать вблизи **электронагревательных приборов** и систем отопления. Недопустимо размещать на системном блоке, мониторе и периферийных устройствах посторонние предметы: книги, листы бумаги, салфетки, чехлы для защиты от пыли. Это приводит к постоянному или временному перекрытию вентиляционных отверстий.

Строго запрещается:

- находиться во время перемены в компьютерном классе без разрешения (преподавателя);
- включать без разрешения оборудование;
- трогать разъемы соединительных кабелей и проводов (возможно поражение электрическим током);
- прикасаться к питающим проводам и устройствам заземления;
- прикасаться к экрану и к тыльной стороне монитора, клавиатуры;
- включать и выключать аппаратуру без указания преподавателя;
- работать в верхней одежде и влажными руками;
- прыгать, бегать
- класть диски, книги, тетради и другие предметы на монитор и клавиатуру;
- устанавливать или копировать программы с дискет, дисков и флеш-носителей на компьютер, предварительно не проверив их антивирусом;
- при появлении запаха гари немедленно прекратить работу, выключите аппаратуру и сообщите об этом преподавателю.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ И ФОРМА ОТЧЕТНОСТИ:

Задание 1.

Изучив выше предложенный материал и возможность использования сети Интернет ответьте на вопросы:

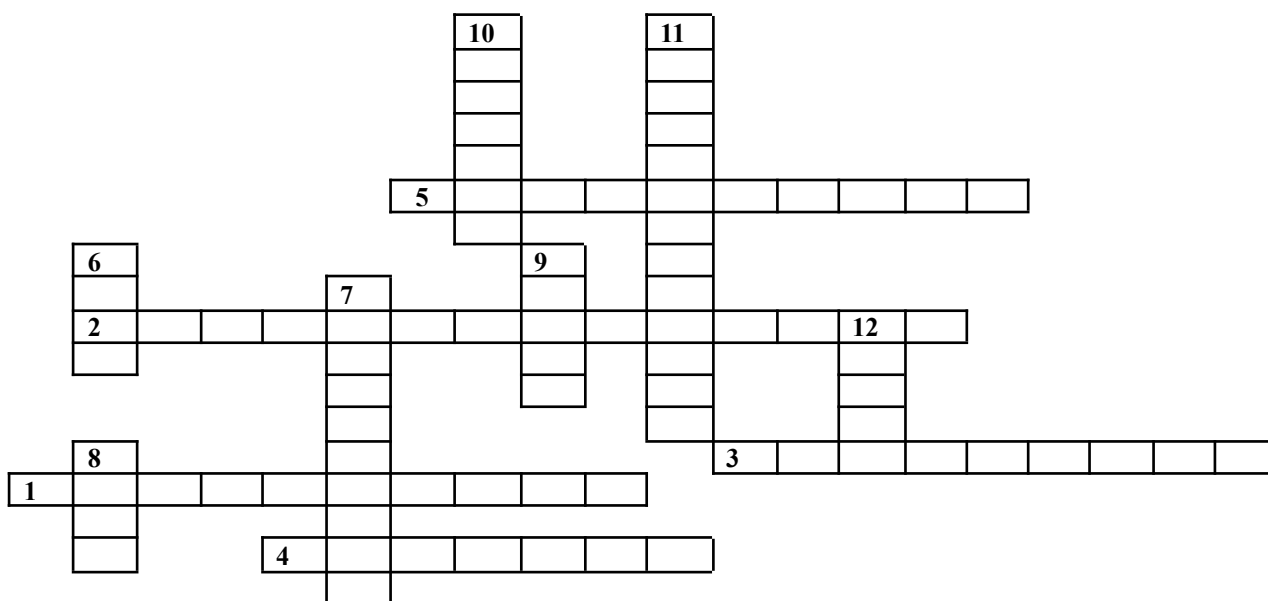
- перечислите основные эксплуатационные требования к компьютерному рабочему месту (4-5 пунктов).
- если после загрузки ПК, он вдруг погас, что вы будете делать?
- вы заметили, что выпал провод из системного блока, как поступите?
- вам неудобно сидеть за компьютерным рабочим столом, что предпримете?

Задание 2. Выявите нарушения к посадочному рабочему месту, если такие имеются. Приведите доводу утверждающую свою правоту по эксплуатационным требованиям к компьютерному рабочему месту.

Задание 3. Зайдите в Internet и изучите материал «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10» - <http://www.rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>

- Отрадите основные санитарно-гигиенические требования к кабинету информатики.
- Укажите, какие действия запрещены в кабинете информатики.
- Укажите комплекс упражнений для снятия усталости за компьютером

Задание 4. Ответьте на вопросы кроссворда.



По горизонтали:

1. Элементная база компьютеров третьего поколения.
2. Самый большой современный компьютер.
3. Компьютер фирмы Apple (анг.).
4. Устройство вывода информации компьютеров третьего поколения.
5. Устройство ввода и хранения информации компьютеров первого поколения.

По вертикали:

6. Первый советский компьютер.
7. Элементная база компьютеров второго поколения.

8. Магнитное устройство хранения информации.
9. Элементная база компьютеров первого поколения.
10. Специальный компьютер.
11. Современный компьютер, предназначенный для обычного пользователя.
12. Первый американский компьютер (анг.).

Задание 5.

С помощью программы MS Word создать и отформатировать таблицу по образцу.
Сохранить документ с именем *Практическое задание_Фамилия.docx*

Основные типы сварных соединений					
Тип соединения	Форма подготовленных кромки и характер выполненного шва	S, S1			Условное обозначение сварного соединения
		ШЭ	ШМ	ШП	
Стыковое	Без скоса кромок	30-450	Св. 30	30-800	C1
	Без скоса кромок на отстающей подкладке	30-450	Св. 30	30-800	C2
	С криволинейным скосом двух кромок	30-200	30-200	-	C3

Задание 6.

Создать в текстовом редакторе Word документ по предлагаемому ниже Образцу 1, используя различные начертания, размеры, цвет символов. Сохранить результат в своей папке в файле с именем **ВЫБОР_МИССИИ**.

ВЫБОР МИССИИ ПРЕДПРИЯТИЯ (ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СОБСТВЕННОЙ РОЛИ)

Исходным пунктом стратегического управления предприятием является понимание своей роли перед обществом, потребителями и сотрудниками.

Миссия – общая цель предприятия, выражающая его отношение к своим клиентам.

Опыт показывает, что одним из существующих подходов к формулированию миссии является следующий.

Миссия – это декларированные ведущие принципы и стандарты компании.

ПРИМЕРЫ.

Миссия “Kodak” – “доверьте свои воспоминания Кодак-ку”.

Миссия “Coca-Cola” – просто протяните руку, чтобы Кола стала доступна Вам.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Для чего разработаны спец. эксплуатационные требования к компьютерному рабочему месту?
2. Какие требования вы можете еще выделить?