

УТВЪРДИЛ:
МАРИЯ ДАМОВА-МЕЧКАРСКА
ДИРЕКТОР ПГИ



ИНСТРУКЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНА РАБОТА В КАБИНЕТ ЗА ОБУЧЕНИЕ С ПЕРСОНАЛЕН КОМПЮТЪР

1. Кабинетите за работа с персонални компютри да са устроени така, че да има не по-малко от 5 м² на работно място.
2. Стените да са оцветени с пастелни тонове.
3. Подът да е покрит с антистатично покритие.
4. Обзавеждането с лека работна мебел да е с матова повърхност.
5. Нивото на шума да не превишава 50 dB /A/.

6. Източниците на светлина да са поставени успоредно на направлението на погледа към екрана от двете му страни. Изкуственото осветление да е луминесцентно.

7. Прозорците да имат завеси или щори, които при нужда да намаляват дневната светлина, падаща на работното място.

8. Работните маси да са с размери: минимална дължина 1.20 м, ширина 0.80 м и дебелина на плота не по-малка от 3 см.

9. Работните столове да са с колелца, с регулируема височина на седалката от 0.30 до 0.55 м. И наклон назад – 30 до 50 градуса. Облегалката да е също с регулируема височина и наклон. Работният стол да има възможност за поставяне на опора за краката, която да се регулира.

10. Работните места за преподавателите да отговарят на изискванията за оптималните изисквания за осигуряване условия за почивка, намалено натоварване, защита на зрението, изследване на зрелният анализатор и очила за работа.

11. Клавиатурата да позволява заемане на удобна работна поза, да не предизвиква умора на ръцете и китките, да е с матова повърхност, за да се избегне отразеният блясък, а знаците да са контрастни и четливи.

12. Екранът да е подвижен, изображението да бъде стабилно, без отражение или блясък, с подходяща големина и контраст на буквите и знаците.

13. Не се допуска по време на учебно занятие учениците да работят самостоятелно, без наблюдение от учителя.

14. Оставяне на ученици през време на почивката в кабинета без присъствие на учител не се допуска.

15. В кабинет "ИНФОРМАТИКА" учениците имат право да влизат след втория звънец и само в присъствието на учител.

16. В кабинета има право да влиза учителят и учениците, които имат час по програма, чистачката и пазача.

17. Шалтерът на ел.таблото и компютрите в кабинета се включват и изключват само с разрешение на учителя.

18. След приключване на часа (часовете) учениците подреждат столовете по местата си.

19. След последният учебен час компютрите се изключват, прозорците се затварят, изключва се шалтера.

20. Кабинетът задължително се заключва:

- От учителя, след приключване на часа и излизане на учениците (последният учител затваря прозорците и изключва шалтерът)
- От пазача след проверката на компютрите.

21. Да се спазват следните изисквания при работа с компютър:

- Да се осигури задължителна почивка между две последователни занятия. Яркостта на екрана да не превишава повече от три пъти яркостта на осветеност на околната среда.
- Разположението на видеомонитора, клавиатурата и работещия с тях трябва да осигурява разстояние между очите и екрана 0,50 m – 0,70 m и между очите и клавиатурата 0,45 m - 0,50 m.

- Яркостта на фона и знаците да бъде в отношение не по-голямо от 15:1 и не по-малко 0,45 m - 0,50 m.
- Мултимедията да се изключва в междучасията.

22. ЗАБРАНЯВА СЕ:

- **Кабинетът да се оставя отключен.**
- **В кабинета да се оставят ученици, без присъствието на учител по информатика.**
- Използване на мрежата не по предназначение в кабинетите
- Промяна на настройките на програмите
- По време на часа не разрешава рестартиране на компютъра, без разрешение на учител
- **Влизане в Интернет без знание и разрешение на учител.**
- **Разглеждане на нецензурни Интернет страници или файлове от различни носители.**
- **Използването на дискети, CD-ROM, Flash памет без разрешение на учителя.**
- **Носителите на информация задължително се проверяват за вируси.**
- Вкарване на остри метални предмети в отворите на компютрите и електрическите контакти, стъпване върху кабели, контакти.
- Произволната игра с вратичките на ФДУ и CD-ROM устройствата.
- Размяна на кабели, компютри, монитори, клавиатури и мишки от ученици.
- Драскане върху техниката и масите; силно и безразборно натискане на клавишите от клавиатурата и мишките.
- **Внасяне на напитки и закуски** в кабинетите по информатика.
- Изнасяне на столове от кабинета.
- В часа да присъстват ученици от други курсове и външни лица.
- В учебно време, през почивните дни и ваканциите допускане на външни лица без разрешение на ръководството и без присъствие на учител по информатика.

23. След забелязване на повреда ученикът трябва незабавно да уведоми учителя си, а той всички свои колеги, които ползват кабинета и ръководството. Учителят съставя протокол с обяснение за вида и причината за възникване на повреда.

24. Всеки ученик, курс и учител нарушил горепосочените точки носи съответната отговорност и поема разходите за нанесените щети.



РАБОТА С КОМПЮТЪРНА ТЕХНИКА И ВРЕДАТА ОТ НЕЯ

Компютърът е път към света на знанията, достъпен за всеки. Без него съвременният живот би бил немислим. А за много потребители това вече е и начин на живот – денонощно, неподвижно, в глобалната мрежа, “online”. И няма нищо чудно, че този “вход” към световния океан от информация оказва сериозно влияние върху човека – неговия живот и неговото здраве, при това не винаги положително!

1. Мониторът е най-опасната част от компютъра. Той облъчва потребителя с рентгенови и електромагнитни лъчи. Но докато **рентгеновото лъчение** от него е толкова нищожно, че не превишава естествения радиационен фон, който всеки получава при една разходка на свеж въздух, то неговото **електромагнитно въздействие** върху живия организъм съвсем не е безопасно. От една страна съществува естествено електромагнитно море, формирано от електрическото и магнитно поле на Земята, атмосферното електричество и космическото радиоизлъчване. От друга страна към него се наслагват електромагнитните полета на радио-телевизионните, лазерни, и навигационни системи, високочестотните електропроводи, на електроуредите както и компютрите. Така възниква електромагнитен фон, който надвишава естествения десетки, дори стотици пъти и влиянието му върху човека и всичко живо е сериозно. Затова, при продължителна работа с компютър, възникват нарушения в много от жизнените системи на човека. Най-много страдат очите. Натоварват се и нервната, сърдечно-съдовата система, стомашно-чревният тракт, поражения изпитва костната система, дори имунитетът отслабва.

➤ **От компютъра най-силно страда зрението.** И това е така, защото природата не е подготвила човека да възприема компютърната картина. Той възприема света в отразена светлина. А изображенията върху монитора са много по-различни от естествените картини, те имат “дискретен”

характер, т.е. състоят се от милиони точки, светещи и трепкащи през определени интервали от време. Така компютърният монитор подлага човешкото зрение на голямо напрежение. Това явление учените са нарекли **компютърен зрителен синдром** (Computer Vision Syndrome). Той се появява при всеки, който работи повече от 6 часа дневно с компютър. Симптомите му се изразяват в намаляване остротата на зрението, затруднено фокусиране върху даден обект, раздвояване на образа, бърза умора при четене, зачервяване, дразнене и болка при движение на очите.

➤ **Синдром „сухо око”** Няколко часа непрекъснато стоене пред монитора са достатъчни очите да се уморят, като нерядко се появява и болка. Може да се появи и усещането, че в окото е “попаднала някаква прашичка”. Това ни принуждава да мигаме често, но без положителен резултат. Според статистиката, синдромът „сухо око” съвсем не е толкова рядък – с него се сблъсква всеки 20 човек.

Специалистите съветват по възможност да се използват LCD монитори, но само като необходимост да се избира по-малката от двете злини. Най-главното обаче е да спазвате правилото работа-почивка, т.е. на всеки час работа пред екрана да правите поне 10 минути почивка. Тези неприятни симптоми могат да бъдат преодолени като се знаят следните правилата за работа: **не трябва да се стои близо до монитора**, разстоянието трябва да е 50-60 cm, а при по-голям екран 70- 80 cm. **Не трябва да се работи с голяма контрастност и яркост на изображението**. В този случай помагат специалните очила за работа с компютър както и честото почистване на екрана от прах, който повлиява точността на изображението. **Правилното осветление на работното място** също облекчава зрението, като не бива да дава отражение върху монитора. Вредно е да се работи и в сумрак или тъмнина. Ако се работи с текст, той трябва да бъде максимално близо до екрана, за да се облекчи затруднената акомодация на очите при работа с две зрителни полета.

➤ **Уязвима е и нервната система.** Намалява се трудоспособността и съпротивляемостта на организма към другите външни въздействия.

➤ **Проблеми с китката** Характеризира се с изтръпване, треперене, пробуждане в пръстите, болка в основата на китката след продължителна работа с мишката. Този синдром е професионално заболяване, което възниква при хората, извършващи почти през целия ден еднообразни действия с ръцете (например набиране на тест или движение на мишката). Причината за заболяването е оток или притискане на средния нерв в канала в основата на китката. В отделни случаи този проблем може да доведе дори до инвалидност.

2. Препоръки:

➤ **Носете очила с антирефлексни стъкла**, независимо дали имате или нямате диоптър;

➤ **Изберете максимално добър монитор** дори това да ви струва по-скъпо, все пак здравето е най-важно;

➤ **Дръжте до работното си място специални капки за очи** за овлажняване на ретината на окото – има ги във всяка аптека, на допустима цена са и помагат изключително много;

➤ **На всеки час работа с компютър правете почивка от 10 минути.** През това време излезте на балкона и се вгледайте в най-далечната точка на хоризонта;

➤ **Намалете контраста на монитора**, за да се избегнат най-ярките цветове. Така очите ще ви болят много по-малко.

➤ **Не забравяйте позата.** Говорим за позата, в която седите пред компютъра. Ако най-често сте с наведени рамене и издаден врат напред, то болките в тази област от тялото са ви гарантирани. Ежедневното стоене пред компютъра в това положение, може да доведе до нарушаване на кръвоснабдяването на мозъка. Това от своя страна предизвиква главоболие и проблеми със запаметяването. За да избегнете тези неприятни последствия, **задължително сменяйте позата си на всеки десет минути.**

Не мислете за това колко много ви вреди компютъра, а просто се опитайте, да не се превръщате в „компютърен човек”, чиито живот е подчинен на тази машина. Използвайте компютъра си само, когато ви е необходимо, не просто да си губите времето пред него.

А като допълнителна екстра, **сложете някакво живо цвете до монитора**- отнема от вредното облъчване.

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНА РАБОТА НА УЧЕНИЦИТЕ В УЧИЛИЩНАТА КОМПЮТЪРНА МРЕЖА И В ИНТЕРНЕТ

I. Общи положения

Чл. 1. Тези правила уреждат основните принципи на училищната политика, правомощията на училищното ръководство, педагогическия персонал и системния администратор, както и правата и задълженията на учениците и правата на родителите, свързани с работата на учениците в училищната мрежа и в Интернет, наричани по-нататък за краткост “мрежата”.

Чл. 2. Училищната политиката за работа в Интернет има за цел да осигури и организира използването на образователния потенциал както на училищната мрежа, така и на глобалната мрежа, в съчетание със система от мерки за сигурност и безопасност на учениците.

Чл. 3. Правилата се прилагат в училищата и обслужващите звена от системата на народната просвета, които осигуряват на учениците достъп до училищната компютърна мрежа и в Интернет.

Чл. 4. Основните принципи на училищната политика за работа в училищната мрежа и в Интернет са:

1. Равен достъп на всички ученици;
2. Защита на учениците от вредно или незаконно съдържание и информация като: порнография, проповядване на насилие и тероризъм, етническа и религиозна нетолерантност, търговия с наркотици, хазарт и др.;
3. Зачитане и защита на личната неприкосновеност;
4. Подготовка и контрол на учениците за компетентно и отговорно поведение;
5. Сътрудничество между училището и родителите;

Чл. 5. Училищната компютърна мрежа и Интернет се използват от учениците само за образователни цели.

Чл. 6. Правилата за безопасна работа в Интернет, които учениците са задължени да спазват се поставят на видно място във всеки компютърен кабинет.

Чл. 7. Училището или обслужващо звено осигурява за всяко работно място подходяща форма за регистрация на трите имена, номера и класа на ученика, началния и крайния момент на работа му с компютъра. Регистрацията се удостоверява с подпис на лицето, пряко контролиращо работата на ученика.

II. Правомощия на директора на училището или на обслужващото звено

Чл. 8. (1) Директорът е длъжен да:

1. Организира и контролира цялостната дейност по изпълнението на тези правила.
2. Осигурява и насърчава свободния и равен достъп на учениците до училищната мрежа и Интернет в съответствие с учебния план и възможностите на училището.
3. Създава възможности за обогатяване и разширяване на образователния процес чрез училищната мрежа и Интернет, включително и в извънучебно време.
4. Утвърждава график за работа на учениците в училищната мрежа и в Интернет извън редовните учебни занятия.
5. Организира и контролира прилагането на мерки, включително и съвместно с Интернет доставчика, ограничаващи достъпа на учениците до вредно или незаконно съдържание в Интернет в съответствие с действащото законодателство в Република България.
6. Предварително одобрява материалите за публикуване в училищната Интернет страница и осигурява наблюдение и контрол върху нейното съдържание в съответствие с принципите на училищната политика.
7. Осигурява ефективен постоянен контрол по спазване на правилата за работата на учениците в училищната мрежа и в Интернет.
8. Осигурява здравословни и безопасни условия на работните места в съответствие с нормативните изисквания.
9. Осигурява при техническа възможност проследяване на трафика, осъществяван чрез училищната мрежа.
10. Информира учениците, че трафика се следи и при констатирани нарушения може да бъде установено лицето, което ги е извършило.
11. Уведомява родителите за предприетите от ръководството мерки за осигуряване на безопасен и контролиран Интернет достъп в училище и в къщи.

12. Уведомява незабавно компетентните органи при констатиране на незаконно съдържание в училищната мрежа и в Интернет.

13. Организира в началото на всяка учебна година запознаване на учениците и родителите с училищните правила за безопасна работа в мрежата.

14. Осигурява отговорно лице, което да изпълнява функциите на системен администратор.

15. Предприема мерки за реализиране на отговорността на виновните лица при констатирани нарушения на тези правила.

(2) Директорът може да възлага изпълнението на задълженията си по ал. 1, т. 5, 6, 7, 9, 10 и 11 на други служители от училището или обслужващото звено.

III. Правомощия на учителите, възпитателите, ръководителите на учебно-изчислителни кабинети и системните администратори

Чл. 9. Учителите, възпитателите и ръководителите на учебно-изчислителни кабинети са длъжни да:

1. Разясняват правилата за безопасно и отговорно поведение при работа в училищната мрежа и в Интернет.

2. Използват възможностите на Интернет за обогатяване и разширяване на учебната дейност като възлагат на учениците конкретни проучвания, предоставят списък с подходящи Интернет адреси и др.

3. Осъществяват непрекъснато наблюдение и контрол върху работата на учениците в училищната мрежа и в Интернет в учебно и в извънучебно време. Удостоверяват регистрацията на учениците по чл. 7.

4. Предприемат незабавни мерки за преустановяване на достъпа на учениците до незаконно съдържание в мрежата.

5. Уведомяват незабавно директора на училището или на обслужващото звено при нарушаване на правилата или при установяване на незаконно съдържание в мрежата.

Чл. 10. Учителите, възпитателите и ръководителите на учебно-изчислителни кабинети не носят отговорност, ако учениците случайно попаднат на вредно или незаконно съдържание в Интернет.

Чл. 11. Системният администратор е длъжен да:

1. Осигурява общата безопасност и работоспособност на мрежата.

2. Предлага и прилага мерки, ограничаващи достъпа на учениците до вредно или незаконно съдържание в Интернет в съответствие с действащото законодателство на Република България.

3. Извършва периодичен преглед на училищната мрежа за наличие на възможни заплахи и рискове за сигурността на учениците при работа в Интернет.

4. Следи трафика, осъществяван чрез училищната мрежа.

5. Поддържа и актуализира училищната Интернет страница в съответствие с изискванията на училищната политика.

6. Публикува в училищната Интернет страница само одобрени от директора материали.

7. Уведомява незабавно директора на училището или на обслужващото звено при нарушаване на правилата или при установяване на незаконно съдържание в мрежата.

IV. Права и задължения на учениците

Чл. 12. Учениците имат право на:

1. Равен достъп до училищната компютърна мрежа и в Интернет, при спазване на училищната политика.

2. Работа в мрежата и в извънучебно време по утвърден от директора график.

3. Работа в мрежата само под контрола на определено от директора лице.

4. Обучение за компетентно и отговорно поведение в училищната компютърна мрежа и в Интернет.

5. Да бъдат информирани за училищната политика за работа в мрежата.

Чл. 13. Учениците са длъжни да спазват следните **правила за безопасна работа в мрежата**:

1. Училищната мрежа и Интернет се използват само за образователни цели.

2. Забранено е използването на мрежата за извършване на стопанска или незаконна дейност.

3. Учениците не трябва да предоставят лична информация за себе си и за своите родители като име, парола, адрес, домашен телефон, месторабота и служебен телефон на родителите, без предварително разрешение от тях.

4. Не се разрешава изпращане или публикуване на снимки на ученици или на техни близки, без предварително съгласие на родителите.

5. Учениците не трябва да приемат срещи с лица, с които са се запознали в Интернет, освен след съгласието на родителите.

6. Учениците са длъжни да информират незабавно лицето, под чието наблюдение и контрол работят, когато попаднат на материали, които ги карат да се чувстват неудобно или на материали с вредно или незаконно съдържание като порнография, проповядване на насилие и тероризъм, етническа и религиозна нетолерантност, търговия с наркотици, хазарт и др.

7. Учениците не трябва да изпращат или да отговарят на съобщения, които са обидни, заплашващи или неприлични;

8. Учениците не трябва да отварят приложения на електронна поща, получена от непознат подател.

9. Забранено е изпращането на анонимни или верижни съобщения.

10. Забранено е извършването на дейност, която застрашава целостта на училищната компютърна мрежа или атакува други системи.

11. Забранява се използването на чуждо потребителско име, парола и електронна поща.

12. Учениците не трябва да представят неверни данни за себе си.

13. Забранено е използването на нелицензиран софтуер, на авторски материали без разрешение, както и всяка друга дейност, която нарушава авторски права.

14. При работа в мрежата учениците трябва да уважават правата на другите и да пазят доброто име на училището.

V. Права и задължения на родителите

Чл. 14. Родителите имат право:

1. Да бъдат информирани за училищната политика за безопасна работа в мрежата.

2. Да участват със свои предложения в определянето на насоките и мерките за безопасно използване на Интернет в училище.

3. Да получават информация за рисковете и заплахите за безопасността на техните деца при работа в Интернет в училище и в къщи.

4. Да бъдат своевременно информирани и да участват съвместно с училищното ръководство при разрешаване на всеки конкретен проблем, свързан с нарушаване на правилата от страна на техните деца.

5. Да сигнализират училището, когато получат информация за нарушения по чл.13.

Чл. 15. В началото на всяка учебна година родителите се запознават с училищните правила за безопасна работа в училищната мрежа и в Интернет, което удостоверяват с подписа си.

VI. Отговорност

Чл. 16. (1) При нарушаване разпоредбите на тези правила директорът, учителите (възпитателите) и ръководителите на учебно-изчислителните кабинети носят отговорност по Кодекса на труда.

(2) При нарушаване разпоредбите на тези правила системният администратор, в зависимост от правоотношенията му с училището, носи дисциплинарна или гражданска отговорност.

(3) При нарушаване разпоредбите на тези правила на учениците могат да се налагат наказанията, предвидени в чл. 139 ал. 1 от Правилника за прилагане на Закона за народната просвета (ППЗНП). Наказанията се налагат при условията и по реда, предвидени в ППЗНП.

Чл. 17. Независимо от отговорността по чл. 16, при нарушения, които представляват престъпления, административни нарушения или причиняват имуществена вреда, се носи съответно наказателна, административна или гражданска отговорност.