

під час вагітності. Подальші дослідження, що проводилися у США, Канаді, Іспанії і Швеції показали, що у більшості таких жінок плід мав дефекти головного мозку. Підвищена кількість мертвонароджених дітей (на 80%), передчасних пологів, спонтанних абортів виявлено насамперед у жінок, що проводили за ПК не менше 20 годин на тиждень, порівняно з жінками, які під час вагітності не використовували в своїй роботі комп'ютери.

Висновки: Таким чином, ПК можуть суттєво впливати на здоров'я користувачів. Серед причин формування ергономічно зумовлених патологій провідне місце займають організаційні особливості праці користувачів ПК та характер трудового процесу. Разом з тим негативний вплив на стан здоров'я користувачів пов'язують з невідповідністю окремих моделей ПК гігієнічним та ергономічним вимогам. Ступінь цього впливу залежить від технічних характеристик ВДТ, інтенсивності впливу шкідливих факторів, організації праці на робочих місцях, упровадження засобів безпеки обслуговування ПК, тобто від рівня небезпечності інформаційного обладнання.

Список використаної літератури

1. Безпечність застосування інформаційного обладнання [Електронний ресурс]: URL: https://pidruchniki.com/14201126/bzhd/bezpechnist_zastosuvannya_informatsiynog_o_obladnannya
2. Желібо Є. П. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник. / Є. П. Желібо, Н. М. Заверуха, В. В. Зацарний. – К.; Каравела, 2004. – 328 с.
3. Жидецький В. Ц. Охорона праці користувачів комп'ютерів / В. Ц. Жидецький. – Львів: Афіша, 2000. – 176 с.

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПРИ РОБОТІ З КОМП'ЮТЕРОМ

*Стеценко О. М.
м. Полтава*

Анотація. В кабінеті інформатики встановлена складна апаратура: комп'ютери, принтери, мультимедійні дошки та інші технічні навчальні засоби, що потребують уважності, компетентності та обережного поводження при користуванні. Тому необхідно дотримуватись певних вимог безпеки та правил поводження у комп'ютерних класах.

Ключові слова: безпека, комп'ютер, напруга, здоров'я.

У кабінеті інформатики проводяться:

- навчальні заняття з інформатики та інших навчальних предметів з використанням засобів інформаційних та комунікаційних технологій;
- позакласні (позаурочні) групові та індивідуальні заняття з використанням засобів інформаційних та комунікаційних технологій;
- розробки учнями програмних засобів за завданнями вчителя або керівника навчального закладу.
- Перш ніж приступити до роботи на персональних комп'ютерах, Ви маєте пройти медичний огляд, інструктаж з безпеки життєдіяльності на робочому місці та інструктаж з пожежної безпеки.

Безперервна робота учнів за екраном відеомонітора за одну навчальну годину не має перевищувати: для учнів 1-го класу (6 років) – 10 хв; для учнів 2-5-х класів – 15 хв; для учнів 6-7-х класів – 20 хв; для учнів 8-9-х класів – 25 хв; для учнів 10-12-х класів на першій годині занять – 30 хв, на другій годині – 20 хв.

Під час занять на ПК для попередження розвитку перевтоми необхідно здійснювати комплекс профілактичних заходів, а саме:

1. після безперервної роботи з екраном монітора – протягом 1,5-2 хв вправи для профілактики зорової втоми;

2. через 25-30 хв роботи з використанням комп'ютерів – протягом 5 хв комплекс вправ для профілактики зорового і статичного втомлення.

Правила техніки безпеки в кабінеті інформатики

Суворо заборонено:

- вмикати і вимикати апаратуру без дозволу вчителя;
- торкатися роз'ємів з'єднувальних кабелів та самих кабелів;
- торкатися екрана та тильної частини монітора;
- переміщувати увімкнені складові обчислювальної системи (системний блок, монітор тощо);

- класти будь-які предмети на системний блок, монітор, клавіатуру;

- приносити та використовувати носії даних (флешки, компакт-диски) без дозволу вчителя.

- знаходитись у кабінеті і виконувати будь-які роботи без присутності відповідальної особи — завідувача кабінету, вчителя, лаборанта.

- працювати з клавіатурою та маніпулятором «миша» брудними або вологими руками.

У разі появи запаху горілого одразу ж сповістіть про це викладача.

Вимоги безпеки перед початком роботи

1. Заборонено заходити до кабінету у верхньому одязі чи приносити його з собою.

2. Заборонено приносити на робоче місце особисті речі, крім ручки і зошита.

3. На робочому місці слід сидіти так, щоб можна було, не нахилившись, користуватися клавіатурою і водночас повністю бачити зображення на екрані дисплея.

4. Починати роботу можна лише за вказівкою вчителя або лаборанта.

До початку роботи і ввімкнення апаратури:

- переконайтесь у відсутності видимих пошкоджень обладнання робочого місця;

- сядьте так, щоб лінія погляду проходила приблизно через центр екрана, відстань від очей до екрана повинна бути не менше ніж 50 см, учні, які мають окуляри для постійного носіння, повинні працювати за комп'ютером у них, якщо лікарем не рекомендовано іншого;

- розташуйте зошит, ручку, навчальні посібники на столі у відведених місцях, поправте розміщення клавіатури, маніпуляторів («мишки», джойстика) таким чином, щоб було зручно працювати;

- дії по вмиканню апаратури виконуйте лише за командою вчителя і тільки в послідовності, передбаченій відповідними інструкціями.

Робота на комп'ютері вимагає постійної зосередженості, чітких дій, самоконтролю, напруження зору, тому не можна розпочинати роботу за недостатнього освітлення та поганого самопочуття. Ввімкнення персонального комп'ютера: ввімкнути кнопку живлення персонального комп'ютера. Після завантаження операційної системи ПК буде готовий до роботи.

Вимоги безпеки під час роботи

1. Заборонено ходити по комп'ютерному класу, голосно розмовляти.

2. Виконувати слід тільки зазначене вчителем завдання.

3. Категорично заборонено виконувати інші роботи.
4. На клавіші клавіатури потрібно натискати плавно, не припускати ударів.
5. Користуватися друкувальним пристроєм дозволяється тільки в присутності викладача або лаборанта.
6. Заборонено самостійно переміщувати апаратуру.
7. Заборонено запускати ігрові програми.
8. У випадку виникнення неполадок треба повідомити викладача або лаборанта.
9. Не намагайтеся самостійно відрегулювати апаратуру або усувати в ній неполадки.

10. Протягом роботи за комп'ютером суворо дотримуйтесь викладених вище правил, слідкуйте за вказівками вчителя.

11. Якщо під час роботи виникає: аварійна зупинка, яка супроводжується виведенням на екран повідомлення про несправність, слід це повідомлення запам'ятати (або записати) і повідомити викладача (лаборанта);

12. Якщо робота апаратури починає супроводжуватися незвичними звуками, світінням аварійних індикаторів тощо, слід припинити роботу і повідомити викладача.

13. Під час роботи за комп'ютеризованими робочими місцями учні не повинні вставати, якщо до класу заходить будь-який відвідувач.

У кабінеті категорично заборонено вживати їжу, користуватися розпилювачами парфумів, лаків для волосся тощо. Не слід користуватися мобільними телефонами.

Завершення роботи з апаратурою:

- вимикати апаратуру дозволяється тільки в послідовності, передбаченій відповідними інструкціями і за вказівкою викладача;

- після вивантаження операційної системи і зупинки роботи комп'ютера слід вимкнути живлення системного блоку або переконатись у його автоматичному вимкненні, вимкнути інші складові апаратного забезпечення.

Перед вимкненням ПК треба закінчити роботу всіх програм. Для вимкнення ПК слід натиснути кнопку ПУСК і вибрати команду ЗАВЕРШЕННЯ РОБОТИ. Натиснути кнопку ОК.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про охорону праці» від 14.10.1992 № 2694-ХІІ (редакція станом на 18.11.2012 р.) [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2694-12>
2. Державні санітарні правила та норми "Влаштування і обладнання кабінетів комп'ютерної техніки в навчальних закладах та режим праці учнів на персональних комп'ютерах" ДСанПіН 5.5.6.009-98, затверджені Постановою Головного державного санітарного лікаря України 30.12.1998 №9 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon.nau.ua/doc/?code=v0009588-98>
3. Державні санітарні правила і норми «Влаштування, утримання загально-освітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу, затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря України від 14.08.2001 р. № 63 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon.nau.ua/doc/?code=v0063588-01>
4. Положення про кабінет інформатики та інформаційно-комунікаційних технологій навчання загальноосвітніх навчальних закладів, затверджене наказом МОН України від 20.05.2004 р. №407 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0730-04>
5. Правила безпеки під час навчання в кабінетах інформатики навчальних закладів системи загальної середньої освіти, затверджені наказом Держнаглядохоронпраці України від 16.03.2004 р. № 81 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0620-04>
6. Батышев С.Я. Научная организация учебно-воспитательного процесса / С.Я. Батышев. – 2 изд., перераб. и доп. – М. : Высшая школа, 1975. – 448 с.
7. Карапузова Н. Д. Основи педагогічної ергономіки: навчальний посібник / Н. Д. Карапузова, Є. А. Зімниця, В. М. Помогайбо. – К.: Академвидав, 2012. – 194 с.

8. Лаврентьева Г. П. Методичні рекомендації щодо добору і використання електронних засобів навчального призначення в загальноосвітніх навчальних закладах / Г. П. Лаврентьева // Інформаційні технології і засоби навчання. — Вип. 4 (24), 2011. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/e-journals/ITZN/2011_4/11lgponz.pdf

ІГРИ З СУЇЦИДОМ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

*Титаренко О. О.
м. Полтава*

«Гарно описана проблема – наполовину вирішена», – казав Чарльз Кеттерінг. Якщо це так, то варто написати про ігри з суїцидом у соціальних мережах.

Щороку від 800 000 до мільйона осіб вмирають через самогубство, що складає 10-ту за чисельністю причину смерті в усьому світі [1]. Найдавнішими самогубствами були ритуальні. Наприклад харакірі й саті (самоспалення індійських вдів). Такий суїцид був почесним, заохочувався суспільством, ухилення ж – уважалось великою ганьбою.

Романтизм убивчого ритуалу неабияк впливає на молодь. У списку основних причин смерті серед молоді у віці від 15 до 29 років на другому опинився суїцид, пише у своїй статті для DT.UA професор Михайло Матяш. Як зазначає автор, якщо так піде далі, то суїциди отримають першість, випередивши і насильницькі злочини, і військові конфлікти [2]. Водночас самовбивчий вік знизився. ВООЗ звертає увагу на істотний приріст самогубств у віковій групі від 10 до 14 років. Вітчизняні дані, зокрема Національної медичної академії післядипломної освіти імені П.Л. Шупика, свідчать: щороку в Україні 50-60 хлопчиків і близько 20 дівчат віком до 12 років накладають на себе руки. Більшість цих дітей – із цілком благополучних сімей [3].

Соціальні мережі – гарна платформа для популяризації депресивної творчості, отримання прибутку від песимістично налаштованих спільнот (за велику кількість підписників та поставлених уподобань до публікації), а також для створення гри із самовбивством чи ауто-агресивними вчинками. Ауто-агресія – різновид агресивної поведінки, при якому ворожі дії з якихось причин можуть бути звернені на дратівливий об'єкт і направляються людиною на самого себе. Проявляється в схильності до самопринижень, самобичування, іноді – в нанесенні собі фізичних ушкоджень. Прикладами є нав'язлива пристрасть до висмикування волосся, порізів на тілі, ударів, носіння сильно затягнутих ременів, що приносять біль [4].

Червона сова – координована підліткова гра, поширена переважно в соціальних мережах (здебільшого ВКонтакте та Instagram), кінцевим підсумком якої є доведення гравця до самогубства. Гра починається після розміщення на сторінці користувача хештегів, які дають можливість зрозуміти, що користувач бажає пограти, зокрема таких: #червона сова, #сови, #совенятко, #1:36, #12 днів та інших. Після цього із новим потенційним гравцем зв'язується куратор групи, який спочатку опитує новенького про його проблеми, після розмови новачку дається посилання на сайт, який проводить геолокацію (з метою визначення точного розташування гравця). Далі учасник отримує завдання протягом 12 діб: наприклад, дивитися відео із жахами, наносити собі пошкодження, не спати, а про виконані завдання негайно звітувати куратору. За виконання усіх завдань гравцеві обіцяють приз [5].

Момо (англ. Momo) — гра, яка поширюється переважно в месенджері WhatsApp, також у Telegram, розрахована переважно на підлітків віком 12-17 років. Під час спілкування із куратором користувач чує жахливі звуки, шепіт або плач, та бачить страхітливе зображення жінки на пташиних лапах, яке й отримало назву «Момо». Згідно повідомлень засобів масової інформації, уперше образ Момо з'явився у одній із