

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ПГТ. ШАХТЕРСК
УГЛЕГОРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
Педагогического совета
от 26.05.2022г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ДДТ
Стольная М.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
технической направленности

«Компьютерный мир»

Уровень сложности: базовый

Возраст обучающихся: 10 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дмитриева Ирина Асгатовна
педагог дополнительного образования

пгт. Шахтерск
2018 г.
Внесены изменения 2022г.

Пояснительная записка

Направленность программы: техническая

Уровень программы: базовый

Актуальность

Компьютер пришёл в науку, культуру, экономику и образование и сегодня трудно, даже невозможно представить себе такую область человеческой деятельности, в которой не было бы компьютерных технологий.

Знание персонального компьютера и умение им пользоваться сегодня, как никогда, актуально. Умение быстро и правильно набирать текст на ПК является сегодня одной из составных частей информационной культуры человека. Программа «Компьютерный мир» позволяет детям идти в ногу со временем.

Отличительные особенности программы/новизна

Отличительной особенностью данной программы является внесение элемента творчества в процесс освоения сугубо технического предмета. Это и позволяет с легкостью и интересом заниматься детям. Давая возможность самому познавать новую прикладную программу, лишь направляя его действия, мы побуждаем ребенка заниматься самообразованием и в будущем.

Категория учащихся

Данная образовательная программа объединения «Компьютерный мир» актуальна для обучающихся 10-16 лет. В группу принимаются дети, у которых нет первоначальных знаний, умений и навыков набора текстов десятью пальцами, компьютерной графики, создания презентаций.

Прием детей в ДДТ осуществляется на основании:

- согласия на обработку ПД;
- письменного заявления установленного образца от родителей (законных представителей);
- договора между ДДТ и родителями (законными представителями) регулирующего взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие при получении образовательных услуг;
- медицинской справки о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься избранным видом деятельности;
- соглашения на самостоятельный приход и уход ребенка (попечного) в возрасте до 12 лет или передаче ребенка лицу, выбранному законным представителем, для сопровождения в ДДТ или из ДДТ;
- сертификата о дополнительном образовании, о включении обучающегося (обладателя Сертификата) в систему ПФДО.

Объем программы – 180 часов.

Срок реализации программы – 1 год.

Язык реализации программы: Государственный язык РФ - русский

Режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность занятия 3 часа. В конце каждого часа предусмотрен пятнадцатиминутный перерыв (отдых, проветривание помещений).

Форма обучения: очная, дистанционная.

Цель: формирование и развитие у детей теоретических знаний и практических умений, и навыков необходимых для успешного применения в работе на ПК.

Задачи:

- Обучить навыкам письма по десятипальцевому методу;
- Развивать интерес и желание работать самостоятельно, а также научить применять полученные знания и опыт в практической деятельности;
- Воспитывать познавательный интерес к видам программ, аккуратность при выполнении текстовых и графических работ, бережное отношение к имуществу учреждения;
- Применять здоровьесберегающие технологии.

В результате освоения программы, обучающиеся должны свободно владеть:

- десятипальцевым методом письма.
навыками самостоятельной работы на персональном компьютере.

знать:

- и выполнять требования техники безопасности;
- названия основных частей компьютера;
- название основных программ, с которыми они работали в течение года.

уметь:

- грамотно и аккуратно оформлять машинописные и графические работы;
- уметь пользоваться прикладными программами “Paint”, “Microsoft Office” и др.;
- беречь имущество объединения;
- бережно относиться к своему здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный план

п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во занятий	Кол-во часов	теория	практика	Формы аттестации /контроля
1.	Вводное занятие	1	3	2	1	опрос
2.	Что такое компьютер?	1				
2.1.	Классификация и устройство Кнопки и клавиши. Обзорная экскурсия по рабочему столу. Работа мышью.	1	3	1	2	Опрос; наблюдение
3.	Текстовый редактор, основные возможности и назначение	1				
3.1.	Запуск программы, выбор шрифта, установка размера шрифта. Оформление, сохранение, открытие машинописных работ.	1	3	1	2	Практическая работа; наблюдение
4.	Основные принципы десятипальцевого метода печати.	11				

	Клавиатура ПК					
4.1.	Изучение 1 ряда клавиатуры	3	9	2	7	Практическая работа; наблюдение
4.2.	Изучение 2 -3 рядов клавиатуры	8	24	4	20	Практическая работа; наблюдение
5.	Изучение 4 ряда клавиатуры	6	18	4	20	Практическая работа; наблюдение
5.1.	Знаки препинания на клавиатуре ПК. Прописные буквы.	6	18	5	13	Практическая работа; проверочная работа
6.	Арабские цифры. Нумерация пунктов.	3	9	3	6	Практическая работа; наблюдение
7.	Римские цифры. Написание дат.	4	12	3	9	Практическая работа; проверочная работа
8.	Оформление заголовков, подзаголовков. Промежуточный контроль.	5	15	3	12	Практическая работа; проверочная работа
9.	Правила и способы выделения в тексте. Промежуточный контроль.	2	6	2	4	Практическая работа; проверочная работа
10.	Оформление ссылок	3	9	2	7	
11.	Выполнение таблиц	4	12	4	8	Практическая работа; проверочная работа
12.	Панель рисования в программе Word 2016	4				
12.1.	Панель рисования. Вставка картинок и автофигур. Редактирование. Внедрение графики в текстовый документ.	4	12	3	9	Практическая работа; наблюдение;
13.	Microsoft Power Point	8				
13.1.	Создание презентации: «Моя сказка»; «Физминутка»; Разметка слайда, шаблоны оформления, вставка текста, настройка анимации, смены слайдов.	8	24	9	15	Практическая работа; наблюдение; защита творческой работы

14.	Графический редактор	3				
14.1.	Набор инструментов, рисование. Редактирование рисунка, вставка	3	9	3	6	Практическая работа; наблюдение
15.	Развитие техники и скорости письма Промежуточный контроль.	6	18	3	15	Практическая работа; проверочная работа
16.	Повторение пройденного	4	12	3	9	Опрос наблюдение
17.	Самостоятельная творческая работа	5	15	4	11	наблюдение
18.	Итоговое занятие	1	3	1	2	тестирование

ИТОГО:

72 216 62 154

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Знакомство с обучающимися; сведения о родителях; ознакомление с ПК, ТБ.

2. Что такое компьютер?

Теоретическая часть: рассказ о Классификации и устройстве.

Монитор, системный блок. Кнопки и клавиши.

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Обзорная экскурсия по рабочему столу. Работа мышью.

3. Текстовый редактор, основные возможности и назначение.

Теоретическая часть: Запуск программы, выбор шрифта, установка размера шрифта.

Оформление, сохранение и открытие машинописных работ.

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика

Запуск программы, выбор шрифта, установка размера шрифта. Оформление, сохранение и открытие машинописных работ

4. Основные принципы десятипальцевого метода печати. Клавиатура ПК

Теоретическая часть: Изучение 1 ряда клавиатуры; Изучение 2 -3 рядов клавиатуры.

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Упражнение № 1- 8 (рабочая тетрадь).

5. Изучение 4 ряда клавиатуры

Теоретическая часть: Знаки препинания на клавиатуре ПК. Прописные буквы.

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Упражнение № 1- 24 (рабочая тетрадь).

6. Арабские цифры. Нумерация пунктов.

Теоретическая часть:

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.
Упражнение № 25-26 (рабочая тетрадь).

7. Римские цифры. Написание дат.

Теоретическая часть:

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Упражнение № 27-32 (рабочая тетрадь).

8. Оформление заголовков, подзаголовков.

Теоретическая часть:

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Упражнение № 33-37 (рабочая тетрадь).

9. Правила и способы выделения в тексте.

Теоретическая часть:

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Упражнение № 38-41 (рабочая тетрадь).

10. Оформление ссылок

Теоретическая часть:

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Упражнение № 42-43 (рабочая тетрадь).

11. Выполнение таблиц

Теоретическая часть: правила выполнения простых и сложных таблиц.

Практическая часть: Оформление и изготовление табличных форм

12. Панель рисования в программе Word 2016

Теоретическая часть: объяснение материала по теме.

Практическая часть: Вставка картинок и автофигур. Редактирование. Внедрение графики в текстовый документ

13. Microsoft Power Point.

Теоретическая часть: Создание презентации.

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Разметка слайда, шаблоны оформления, вставка текста, настройка анимации, смены слайдов.

14. Графический редактор

Теоретическая часть: Панель рисования. Вставка картинок и автофигур. Редактирование. Внедрение графики в текстовый документ. Сохранение документа.

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Панель рисования. Вставка картинок и автофигур. Редактирование. Внедрение графики в текстовый документ. Сохранение документа. Печать.

15. Развитие техники и скорости письма.

Теоретическая часть: Что такое шкала и из чего она состоит?

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Упражнения (рабочая тетрадь). Задание на время.

16. Повторение пройденного

Теоретическая часть: Что такое компьютер?

Текстовый редактор, основные возможности и назначение.

Основные принципы десятипальцевого метода печати. Клавиатура ПК.

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Выполнение таблиц. Работа в программах Microsoft Office Word, Microsoft Power Point, Movie Maker, Paint.

17. Самостоятельная творческая работа.

Теоретическая часть: Ознакомления с положениями конкурсов.

Практическая часть: Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Работа в программах Microsoft Office Word, Microsoft Power Point, Movie Maker, Paint.

18. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год.

Тестирование.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы

Обучение проводится с использованием офисного пакета приложений, созданных корпорацией Microsoft Windows. В состав этого пакета входит программное обеспечение для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами и т.д.

Изучение материала ведется по темам. Связанность и систематичность изложения материала обеспечивается построением поурочного планирования в последовательности от простого к сложному. По мере накоплений знаний и умений повышается степень самостоятельности в работе. Использование музыкального сопровождения способствует предупреждению утомляемости, физического напряжения. Большую роль при обучении машинописи играет пальцевая гимнастика, массаж пальцев, упражнения для глаз (Приложение №1). С помощью гимнастических упражнений достигается хорошая подвижность пальцев, массаж пальцев способствует снятию усталости, а упражнения для глаз снимают напряжение.

Работа по программе состоит из теоретических и практических занятий. На уроке практической работы проводится как изучение нового материала, так и закрепление полученных знаний. Индивидуальный подход позволяет наиболее качественно донести до каждого ребенка излагаемый материал, в зависимости от имеющихся начальных знаний у ребенка. После изучения каждого блока программы проводятся проверочные работы (промежуточный контроль) в форме выполнения заданных упражнений (Приложение № 5). По окончании учебного года проводится итоговое занятие с каждой группой, определяется форма аттестации обучающихся (зачет, тестирование) по желанию (Приложение №2).

Объединение «Машинопись» посещают дети с разными потребностями, интересами и склонностями. Большая работа ведется на привлечение детей из малоимущих и малообеспеченных семей, для того чтобы эти дети тоже шли в ногу со временем, влились в единый коллектив.

Цель воспитательной работы в объединении – создание условий для формирования и раскрытия творческой индивидуальности личности каждого ребенка.

Для реализации данной цели необходимо решить следующие задачи:

- Воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение к друг другу);
 - Воспитывать бережное отношение к природе, имуществу;
 - Развивать творческую деятельность;
 - Развивать активную жизненную позицию ребенка.

В течение года ведется совместная работа с педагогами других объединений («Театр», «Театр кукол», «Фантазия»).

В течение года в объединении традиционно используются в работе

методы воспитания:

- метод формирования сознания: объяснение, рассказ, беседа (правила поведения при землетрясении, пожаре, наводнении, поведение на дорогах и др.)

(Приложение №3)

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения

(ТБ, тесты и беседы) по темам: «Не дай себе погибнуть» - проблемы наркомании, курения и алкоголизме; «Вредные привычки и как с ними расстаться», рассчитанные на подростковый возраст;

(Приложение №4).

- методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков).

средства воспитания:

- различные виды деятельности (трудовая, игровая), например, акции «Зеленый двор», «Чистый город», «Дети – творцы безопасности», участие в игровых программах, посвященных 23 Февраля, 8 Марта;

- природа (экскурсии «Экологические десанты»);

- и другие мероприятия: конкурс детского рисунка, «Новогодняя палитра» и т.д.

принципы воспитания:

- принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой (общие правила поведения, правила дорожного движения и т.д.);
- принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) обучающихся (используется при подготовке к выставкам, концертам, конкурсам);
- принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему;
- принцип опоры на положительное в личности ребенка (похвала, поощрение, индивидуальный подход к ребенку);
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Материально-технические условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Для эффективной реализации программы необходимо:

- оборудование;
- освещение искусственное и естественное;
- работа за компьютером: не более 1 человека;

Соблюдение правил техники безопасности, использование здоровьесберегающих технологий.

Для реализации данной программы имеется следующее материально-техническое обеспечение:

- Базовые комплекты в них входит: системный блок,
монитор,
клавиатура,
манипулятор «Мышь»
- Операционная система «Windows2010»
- Принтер;
- Дидактический материал
- Методическая литература

Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Компьютерный мир» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное образование, соответствующее технической направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде тестирования в письменной форме на основе пятибалльной системы оценок по основным разделам программы.

Используемая литература и интернет ресурсы

1. Чечельницкий А. В., «Десятипальцевый набор на клавиатуре». СПб., БХВ-Петербург, 2006г., 48с.
2. А. В. Жвалевский, «ПК без напряжения», «Питер», 2009 г, 274 с.
3. Ветров А. «Word 2013—2016», «Мультимедийное издательство
4. Стрельбицкого», 2017 г., 230 с.
5. Орлова Зинаида, Большой народный самоучитель «Компьютер + ноутбук. Понятно, быстро и без посторонней помощи!», АСТ, 2017 г.
6. Левина Л.Т. «Большая энциклопедия для ржавых чайников», АСТ, 2017г.
7. Андрианов Владимир, «Десятипальцевый метод печати на компьютере», Питер, 2016 г.
8. Иван Жуков, «Большой самоучитель. Компьютер и ноутбук», АСТ, 2016
9. Резник Ю., «223 проблемы с компьютером и их решение: настольная книга начинающего пользователя», «Наука и техника», 2007
10. Лоянич А.А. 50 самых полезных программ для компьютера, Эксмо, 2010 г.
11. Н.И. Куприянов «Рисуем на компьютере», СПб «Питер», 2006 г.
12. Юстас Эклер, «Современный мультимедийный самоучитель работы на компьютере» ДМК пресс, 2009, 464с.
13. К.Афонькина, И.Клнкевич, З.Лосева, Ф.Концаренко, А.Суровец, О.Шершень, «Книга хакера», «Ленинградское издательство», 2009 г., 320 с.
14. А.Н.Кузнецов, Р.Н.Вагенгейм, «Машинопись», И., «высшая школа», 2006 г.
15. А.П.Корнеева, А.М.Амелина, «Машинопись и основы делопроизводства», М., «Просвещение», 2005 г.
16. Я.З.Лившиц, А.Н.Кузнецова «Машинопись», М., «Просвещение», 2004 г.
17. Я.З.Лившиц, А.Н.Кузнецова «Машинопись и основы современного делопроизводства», М., «просвещение», 2006г.
18. С.А.Спирина, «делопроизводство», Волгоград, «Учитель-АСТ», 2004 г.
19. С.А.Спирина, «Секретарь и его работа», Волгоград, «Учитель-АСТ», 2004 г.
20. Е.П.Смирнова, «Делопроизводство для секретаря», М., «ОМЕГА-Л», 2007 г.
21. <https://www.litres.ru/tags/komputernaya-gramotnost/>
22. <https://avidreaders.ru/genre/kompyuternaya-literatura/>
23. <https://knigifb2.ru/kompyuternaya-literatura/>
24. https://massage.spb.ru/samomassazh_ruk.html

25. <http://bespalov-school.edu22.info/index.php/8-o-shkole/38-pravila-bezopasnogo-povedeniya-vo-vremya-vesennikh-pavodkov>

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. https://zen.yandex.ru/media/id/5aaf5a9a482677079f53dccf/kompiuternaia-zavisimost-u-detei-i-podrostkov-kak-opredelit-i-kak-lechit-5b67fefa0d140c00a8779a50?utm_source=serp
2. <https://childhelpline.ru/2016/08/kak-pomoch-podrostku-spravitsya-s-kompyuternoj-zavisimostyu/>
3. <https://nevi.ru/kak-vybrat-professiyu-sovety-i-rekomendatsii-dlya-shkolnikov-i-vzroslyh.html>
4. http://my-school18.ucoz.ru/publ/shkola_territoriya_zdorovja/beregi_zdorove_smolodu/kompleksy_uprazhnenij_pri_rabote_za_kompjuterom/17-1-0-18
5. <http://bespalov-school.edu22.info/index.php/8-o-shkole/38-pravila-bezopasnogo-povedeniya-vo-vremya-vesennikh-pavodkov>

УПРАЖНЕНИЯ И МАССАЖ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ, КИСТЕЙ РУК

1. Сидя па стуле, положите кисти рук па стол. Исходное положение пальцы полусогнуты, как будто держат круглый предмет, опираемся о стол. На счет «раз» поднимите согнутый указательный палец (остальные пальцы опираются о стол), на счет «два» палец выпрямите, на счет «три» палец согните, на счет «четыре» опустите палец в исходное положение.
2. Исходное положение - руки перед грудью, кисти рук сложены ладонями внутрь, пальцы вытянуты, прижаты друг к другу. Насчет «раз» разведите пальцы веерообразно, на счет «два» — сомкните.
3. Исходное положение — руки перед грудью, ладони вместе, пальцы вытянуты. На счет «раз» отклоните пальцы левой руки от пальцев правой руки до предела, на счет «два» соедините пальцы
4. Исходное положение - руки перед грудью, ладони вместе, пальцы вытянуты. На счет «раз» отклоните ладонь левой руки от ладони правой руки до предела, на счет «два» соедините ладони
5. Исходное положение - руки перед грудью ладонями внутрь, пальцы рук сплетены. На счет «раз» переместите кисть левой руки на себя, правой — от себя, на счет «два» переместите кисть правой руки на себя, левой — от себя.
6. Исходное положение - пальцы выпрямлены, руки согнут в локте, ладони от себя. На счет «раз» указательные пальцы согните во второй фаланге под прямым углом, на счет «два» — выпрямите (исходное положение). Упражнение выполните для каждого пальца.
7. Исходное положение - пальцы рук сжаты в кулаки, кисти в согнутом положении. Сделайте вращательные движения кистями рук по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
8. Исходное положение руки согнуты в локте, кисти подняты вверх, пальцы вытянуты, ладонями от себя. На счет «раз» согните пальцы, кончики пальцев касаются основания ладоней (пальцы согнуты во второй фаланге). На счет «два» согните пальцы в первой и второй фалангах, кончики пальцев касаются верха ладони. На счет «три» вытяните пальцы (исходное положение) Упражнение выполните 8—10 раз.
9. Исходное положение - руки перед грудью ладонями внутрь, пальцы сплетены, большие пальцы упираются друг в друга. На счет «раз» руки со сплетенными пальцами вытяните вперед до предела, ладони поверните наружу, потянитесь, на счет «два» исходное положение.
10. Исходное положение - пальцы рук с силой сжаты в кулак. На счет «раз» резким движением выпрямите кисти рук, разведите пальцы, на счет «два» приведите руки в исходное положение.
11. Потрите рука об руку ладонями внутрь, затем правой рукой потрите тыльную сторону кисти левой руки и наоборот. Сделайте массаж вращательными движениями, аналогичными мытью рук.
12. Опустите руки вниз, расслабьте мышцы, потрясите кистями.

ПРОСТОЙ САМОМАССАЖ РУК ДЛЯ ТЕХ, КТО РАБОТАЕТ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Расслабляющий самомассаж рук, основанном на принципах рефлексологии. Особенно этот массаж будет полезен для тех, кто подолгу работает за компьютером – он является профилактикой таких «офисных» проблем, как синдром запястного канала.

1. Сжимаем кончики пальцев

Ухватитесь за кончик пальца правой руки пальцами левой руки и осторожно его сожмите. Повторите это со всеми пальцами правой руки, потом смените руку. Сдавливать следует сильно, но боли быть не должно. На проработку кончика одного пальца достаточно пары секунд.

2. Сжимаем кончики пальцев по бокам

Сначала мы сжимали верхнюю и нижнюю поверхность пальцев (ногтевую пластину и подушечку), а сейчас мы будем по очереди сжимать кончики пальцев по бокам. И опять, давление должно быть сильным, даже допустим небольшой дискомфорт, но боли быть не должно. Повторите то же самое с другой рукой.

3 и 4. Активное растирание пальцев

Энергично разотрите пальцы. При растирании вы должны двигаться от основания к кончику. Сначала проработайте верхнюю и нижнюю поверхность пальца, потом – боковые. Повторите то же самое с другой рукой.

5. Тянем за пальцы

Захватите палец у его основания и потяните. Постепенно ослабляйте хват, перемещаясь от основания к кончику до тех пор, пока полностью не отпустите палец.

6. Сжимаем и тянем кожу между пальцами

Большим и указательным пальцем одной руки крепко ухватитесь за кожу между большим и указательным пальцем другой руки. Крепко удерживая кожу, осторожно тяните её, пока она полностью не выскользнет у вас из пальцев. Повторите это действие для всех промежутков между пальцами обеих рук.

7. Массаж верхней части руки большим пальцем

Положите ладонь одной руки в ладонь другой. Большим пальцем массируйте тыльную поверхность кисти. Осторожно и медленно двигайте суставы и массируйте область между костяшками. Повторите то же самое с другой рукой.

8. Массаж внутренней стороны запястья

Осторожно возьмите запястье одной руки в другую руку. Большим пальцем массируйте внутреннюю поверхность запястья. Массаж этой области особенно полезен для тех, кто регулярно напрягает запястья, работая за компьютером.

9. Массаж ладони

Массируйте ладонную поверхность кисти большим пальцем. Чтобы глубоко проработать наиболее плотные участки, массируйте их костяшками пальцев.

10. Проработка центра ладони

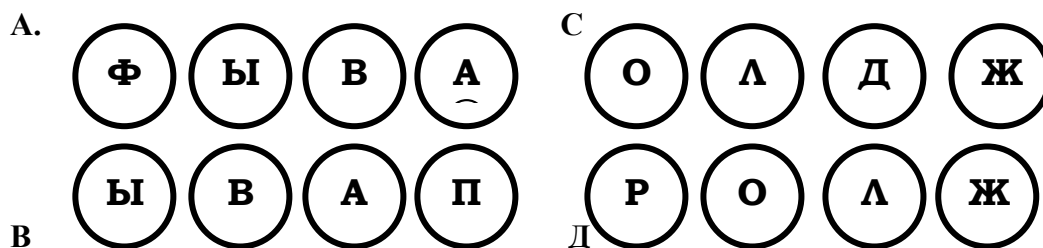
В конце массажа надавите в центр ладони большим пальцем, сделайте несколько глубоких вдохов, расслабьтесь и отпустите все напряжение. Удачи вам!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ



***Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.**

1. Основное положение на клавиатуре



2. Клавиша ENTER при наборе текста позволяет:

- А) удалять символ слева от курсора
- В) удалять символ справа от курсора
- С) набрать прописную букву
- Д) переводить курсор на новую строку

3. Клавиша SHIFT при наборе текста позволяет:

- А) удалять символ слева от курсора
- В) удалять символ справа от курсора
- С) эта клавиша плюс буква позволяет набрать заглавную букву
- Д) переводить курсор на новую строку

4. Клавиша DELETE при наборе текста позволяет:

- А) удалять символ слева от курсора
- В) удалять символ справа от курсора
- С) набрать прописную букву
- Д) переводить курсор на новую строку

5. Мальвина попросила Буратино напечатать слово “ТИР”, но он набрал слово “ПИР” и понял, что допустил ошибку. Помогите Буратино определить тип ошибки.

- А) пропущенный символ
- В) лишний символ
- С) неверный символ
- Д) все ответы верны

6. Буратино попросили напечатать слово “СТОЛБЫ”, но он набрал слово “СТОЛЫ” и понял, что допустил ошибку. Помогите Буратино определить тип ошибки.

- А) пропущенный символ
- В) лишний символ
- С) неверный символ
- Д) все ответы верны

7. Чтобы исправить слово “ДИНА” на слово “НИНА” необходимо:

- А) установи курсор перед буквой «И», введи символ «Н»
- В) установи курсор после буквы «И», нажми клавишу [DELETE], введи символ «Н»
- С) установи курсор перед буквой «И», нажми клавишу [BACKSPACE], введи символ «Н»
- Д) установи курсор после буквы «И», нажми клавишу [BACKSPACE]

8. Определите устройство.

- A) монитор
- B) клавиатура
- C) системный блок
- D) сканер



9. Для работы с компьютером необходим следующий минимальный набор устройств:

- A) мышь, монитор, системный блок;
- B) процессор, жесткий диск, клавиатура;
- C) монитор, мышь, клавиатура, системный блок;
- D) системный блок, клавиатура, принтер.

10. К какому типу прикладной среды относится Paint?

- A) текстовый процессор;
- B) система управления базами данных;
- C) табличный процессор;
- D) графический редактор;

Эвакуация из здания при землетрясении

Памятка по эвакуации из здания при землетрясении (для обучающихся)

По сигналу тревоги сохраняйте спокойствие и не делайте ничего, что может дезорганизовать окружающих (не кричите, не мечитесь).

1. Немедленно возьмите необходимые вещи истройтесь для организованного выхода из кабинета (если находитесь в кабинете на занятии).
2. В организованном порядке через запасные выходы покиньте здание.
3. Если находитесь в здании школы на перемене, через ближайший выход покиньте помещение.
4. После выхода из здания стройтесь в отведённом безопасном месте, пройдите перекличку.
5. Если покинуть здание невозможно, займите положение вдоль капитальной стены в учебном кабинете или коридоре.
6. Если вы оказались в завале, не поддавайтесь панике, постарайтесь определиться в пространстве и подавайте сигналы о себе (стучите железом о железо, камушками по плитам, трубам и т.п.).
7. Помните, что первые толчки самые сильные (от 5 до 40 секунд). После чего может наступить временное затишье, а потом новый толчок.
8. При необходимости эвакуации из зоны бедствия и отсутствии телефонной связи не уходите домой и в другие места, пройдите перекличку и выполняйте дальнейшее по указанию руководителей школы, осуществляющих массовую эвакуацию обучающихся из школы.
9. Помните, что ваши родители будут эвакуироваться из зоны бедствия на своих предприятиях и своими силами.
10. После прибытия на место эвакуации пройдите регистрацию, для того чтобы родители и родственники могли отыскать вас.

7 ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Уважаемые родители и ребята!

Пожар может возникнуть в любом месте и в любое время. Поэтому к нему надо быть всегда подготовленным. Мы предлагаем вам запомнить простейшие правила, которые могут спасти от огня и дыма.

СЕМЬ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ОДИН:

1. Сначала надо сообщить о пожаре взрослым (родителям, учителю, соседям и др.)
2. Надо рассказать о точном месте пожара и что горит
3. Самому нельзя пытаться потушить сильный огонь

4. Главное при пожаре - не паниковать! Действовать чётко!
5. При себе надо всегда иметь носовой платок для защиты от дыма при выходе к свежему воздуху. Дышать в дыму очень опасно!
6. Если пожар случился в школе, другом общественном месте, надо держаться рядом со взрослыми (учителями) и своими одноклассниками, чётко выполнять указания взрослых и пожарных.
7. После выхода из горящего помещения надо посмотреть, чтобы все одноклассники (братья, сёстры) находились рядом. Если кого-то нет, сразу сообщить об этом взрослым, учителям.

Ребята! Помните эти правила всегда, разъясняйте их своим друзьям и товарищам. Этим вы окажите помощь работникам противопожарной службы в деле предупреждения пожаров в школах, жилых домах, в лагерях.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ВЕСЕННИХ ПАВОДКОВ

Памятка для учащихся и родителей

Зима практически уступила место весне, погода стоит абсолютно нестабильная: утром шёл снег, в обед светило солнце, а по ночам лужи снова замерзают. И не только лужи. Идет весна... Снег оседает под солнечными лучами, становится талым.

Но лед на реке все еще кажется крепким. Его покров все еще сковывает воду. Но это лишь на первый взгляд. Лед на реке тоже почувствовал приход весны. Приближается время весеннего паводка. Лед на реках становится рыхлым, "съедается" сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением.

Очень опасно по нему ходить: в любой момент может рассыпаться с шипением под ногами и сомкнуться над головой. Опасны в это время канавы, лунки, ведь в них могут быть ловушки – ямы, колодцы.

Наибольшую опасность весенний паводок представляет для детей. Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, так как чувство опасности у ребенка слабее любопытства, играют они на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема. Кое-кто из подростков умудряется ловить рыбу, находясь на непрочном льду. Такая беспечность порой кончается трагически.

Весной нужно усилить контроль над местами игр детей. В этот период ребятам не следует ходить на водоемы. Особенно опасны для жизни глубокие ямы и промоины, которые не всегда огорожены и обозначены предупредительными знаками.

Поэтому в этот период следует помнить:

- **на весеннем льду легко провалиться;**
- **перед выходом на лед проверить его прочность – достаточно легкого удара, чтобы убедиться в этом;**
- **быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;**
- **весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.**

Запрещается:

- выходить в весенний период на отдаленные водоемы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда, стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и, следовательно, обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов, измерять глубину реки или любого водоема, ходить по льдинам и кататься на них (не редко дети используют всевозможные плавающие средства и бесхозные лодки, чтобы покататься по первой воде).

РОДИТЕЛИ!

Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера.

Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясняйте детям правила поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пересекайте лихачество. Не разрешайте кататься на самодельных плотках, досках, бревнах или плавающих льдинах. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка.

Школьники!

Не выходите на лед во время весеннего паводка.

Не катайтесь на самодельных плотках, досках, бревнах и плавающих льдинах. Не стойте на обрывистых и подмытых берегах - они могут обвалиться.

Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.

Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и могут выручить из беды.

Не подходите близко к ямам, котлованам, канализационным люкам и колодцам.

Школьники, будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.

Не подвергайте свою жизнь опасности!

Соблюдайте правила поведения на водоемах во время таяния льда, разлива рек и озер.

Внимание!

1. Ходите по обочине дороги, улицы навстречу движения транспорта.
2. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом!
3. Обходите автобус и троллейбус сзади, а трамвай спереди, особенно если вы выехали за пределы родного городка.
4. Услышав шум приближающегося транспорта, оглянитесь и пропустите его.
5. Не выходите на дорогу в зонах ограниченной видимости со стороны водителя и пешехода.
6. Не отпускайте от себя детей младшего возраста в местах движения транспорта.
7. Езда на велосипеде по дорогам и улицам допускается с 14 лет на расстоянии 1 -го метра от обочины, а групповая езда в колонну по одному.
8. Находясь дома, в квартире не открывайте дверь незнакомцам.
9. Задержавшись вне дома, делайте контрольные звонки родителям.
10. Обходите стороной группы подростков, особенно в вечернее время.
11. Отказывайтесь от любого приглашения незнакомых людей в машину и показать, например, улицу или дом.
12. Не находитесь на улице позже 22 часов.
13. Не сокращайте путь по пустырям и глухим переулкам в вечернее время.
14. Избегайте случайных знакомств.
15. Обходите места оборванных проводов, они могут быть под напряжением.

Берегите свою жизнь!

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ (ЛЬДУ) В ПЕРИОД ЛЕДОХОДА И ПАВОДКА

Меры безопасности на льду

Переходить по льду необходимо по оборудованным переправам, но если их нет, то прежде, чем двигаться по льду, надо убедиться в его прочности. Прочность льда рекомендуется проверять

пешней (палкой). **Проверять прочность льда ударами ноги опасно.** Если после первого удара лед пробивается, и на нем появляется вода, нужно немедленно остановиться и идти обратно, по своим следам. Шаги в обратном направлении необходимо делать, не отрывая подошв от льда. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места. Лучше всего идти по проложенной тропе. Опасно выходить на лед при оттепели. Не следует спускаться на лед в незнакомых местах, особенно с обрывов.

При движении по льду следует быть осторожным, внимательно следить за поверхностью льда, обходить опасные и подозрительные места. Следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега - под снегом лед всегда тоньше, чем на открытом месте. Особенно осторожным нужно быть в местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, травы, где ручьи впадают в водоемы, выходят родники и вливаются теплые сточные воды и т.п. Безопаснее всего переходить по прозрачному, с зеленоватым оттенком льду, толщиной не менее 7 см.

При групповом переходе по льду надо двигаться на расстоянии 5-6 метров друг от друга, внимательно следя за идущим впереди. При переходе водоема на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней. Если приходится идти по целине, то для обеспечения безопасности крепления лыж следует отстегнуть, чтобы при необходимости можно было быстро освободиться от лыж. Палки надо держать в руках, петли с кистей рук снять, рюкзак держать на одном плече. Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 м. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок по льду определяет его прочность, следит за характером льда и т. п. Во время рыбной ловли не рекомендуется на небольшой площадке пробивать много лунок, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами. Каждому рыболову необходимо иметь с собой шнур длиной 12-15 м, на одном конце которого крепится груз весом 400-500 г, а на другом - петля.

Приемы оказания помощи терпящим бедствие на льду

При оказании помощи человеку, провалившемуся под лед, нельзя подходить к нему стоя из-за опасности самому попасть в беду. К пострадавшему надо приближаться лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами.

Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты и другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи. Лежа на одном из таких предметов, закрепленном веревкой на берегу или твердом льду, оказывающий помощь продвигается к пострадавшему на расстояние, позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску. Затем, оказывающий помощь отползает назад и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед. Если оказывающий помощь не имеет спасательного пояса, то он должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу или в лунке твердого льда. При оказании помощи, когда есть промоины или битый лед, используются специальные спасательные шлюпки или шлюпки на съёмных полозьях. Для продвижения шлюпки вперед используются кошки и багры. Но могут быть и такие случаи, когда нет никаких подручных предметов для оказания помощи. В этом случае два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему ремень, одежду и т.п.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПРОВАЛИВАНИИ ПОД ЛЕД

Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться по тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия того, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед не выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения. Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед, вооружитесь палкой, шестом или доской и осторожно ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде

человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

Строгое соблюдение мер предосторожности на льду - главное условие предотвращения несчастных случаев во время весеннего паводка. Оказать немедленную помощь терпящему бедствие на воде - благородный долг каждого гражданина.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПАВОДКЕ, НАВОДНЕНИИ

Паводок, наводнение - это значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере в период снеготаяния, ливней, ветровых нагонов воды, при заторах и т.п. Факторы опасности наводнений и паводков: разрушение домов и зданий, мостов; размыв железнодорожных и автомобильных дорог; аварии на инженерных сетях; уничтожение посевов; жертвы среди населения и гибель животных.

Вследствие наводнения, паводка начинается проседание домов и земли, возникают сдвиги и обвалы.

В период наводнений и паводков радиотрансляционная сеть в квартирах и на рабочих местах должна действовать круглосуточно, так как население оповещается заблаговременно.

Ознакомьтесь с сигналами оповещения, мерами и правилами эвакуации, подготовьтесь к ней заранее.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ПАВОДКА, НАВОДНЕНИЯ

Действия в случае угрозы возникновения наводнения, паводка:

- Внимательно слушайте информацию о чрезвычайной ситуации и о порядке действий, не пользуйтесь без необходимости телефоном, чтобы он был свободным для связи с вами.
- Сохраняйте спокойствие, предупредите соседей, окажите помощь инвалидам, детям и людям преклонного возраста.
- Узнайте в органах местного самоуправления место сбора жителей для эвакуации и готовьтесь к ней.
- Подготовьте документы, одежду, наиболее необходимые вещи, запас продуктов питания на несколько дней, медикаменты. Сложите все в чемодан. Документы сохраняйте в водонепроницаемом пакете.
- Разъедините все потребители электрического тока от электросети, выключите газ.
- Перенесите ценные вещи и продовольствие на верхние этажи или поднимите на верхние полки.

Действия в зоне внезапного затопления во время наводнения, паводка:

- Сохраняйте спокойствие, не паникуйте.
- Быстро соберите необходимые документы, ценности, лекарства, продукты и прочие необходимые вещи.
- Окажите помощь детям, инвалидам и людям преклонного возраста. Они подлежат эвакуации в первую очередь.
- По возможности немедленно оставьте зону затопления.
- Перед выходом из дома отключите электро- и газоснабжение, погасите огонь в печах. Закройте окна и двери, если есть время - закройте окна и двери первого этажа досками (щитами).
- Поднимитесь на верхние этажи. Если дом одноэтажный - займите чердачные помещения.
- До прибытия помощи оставайтесь на верхних этажах, крышах, деревьях или других возвышениях, сигнализируйте спасателям, чтобы они имели возможность быстро Вас обнаружить.

· Проверьте, нет ли вблизи пострадавших, окажите им, по возможности, помощь.
Первая помощь людям, подобранным на поверхности воды, заключается в следующем: их надо переодеть в сухое белье, тепло укутать и дать успокаивающее средство, а извлеченные из-под воды пострадавшие нуждаются в искусственном дыхании.

· Оказавшись в воде, снимите с себя тяжёлую одежду и обувь, отыщите вблизи предметов, которыми можно воспользоваться до получения помощи

· Не переполняйте спасательные средства (катера, лодки, плоты)

Если Вы в машине:

· Избегайте езды по залитой дороге, – Вас может снести течением.

· Если Вы оказались в зоне затопления, а машина сломалась, покиньте ее и вызовите помощь.

Правила безопасного поведения на дороге

Существуют определенные нормы поведения, уставы, правила, законы, которые принято исполнять, соблюдать или не нарушать. Если от нарушений некоторых общепринятых норм Вы можете о себе только создать определенное впечатление, мнение окружающих, то нарушение Правил и Законов несет за собой ответственность в виде наказаний от устного замечания до уголовной ответственности. Основная цель Правил дорожного движения – безопасность на дорогах. Правила являются основным нормативным актом и содержат требования к участникам движения, к транспортным средствам, определяют значение сигналов регулирования дорожного движения.

1. Ходить следует только по тротуару, пешеходной или велосипедной дорожке, а если нет – по обочине. В случае их отсутствия можно двигаться по краю проезжей части дороги навстречу движению транспортных средств.
2. Там, где есть светофор дорогу надо переходить только на зеленый сигнал светофора.
3. В местах, где нет светофоров, дорогу безопасно переходить по подземному или надземному пешеходному переходу, а при их отсутствии по пешеходному («зебра»).
4. Если нет пешеходного перехода, необходимо идти до ближайшего перекрестка. Если по близости нет ни пешеходного перехода, ни перекрестка, дорогу переходим по кратчайшему пути. И только там, где дорога без ограждений и хорошо видна в обе стороны, посмотрев внимательно налево и направо.
5. Нельзя перелезать через ограждения.
6. Если дорога широкая, и ты не успел перейти, переждать можно на «островке безопасности».
7. Если рядом есть взрослые, попросите у них помочь вам перейти дорогу.
8. Играть в игры на дороге и на тротуаре опасно. Строго запрещено выбегать на проезжую часть из-за деревьев, автомобилей и других объектов, которые мешают водителю увидеть вас вовремя.

Правила проведения в транспорте общественного пользования

1. К городскому транспорту общественного пользования относятся автобус, троллейбус, трамвай, метро и такси.
2. Пассажиры не должны отвлекать водителей во время движения. Ждать автобус или троллейбус надо на специальной посадочной площадке или на тротуаре.
3. Входить и выходить из автобуса и троллейбуса разрешено после полной остановки.

Пассажиру запрещается

1. Открывать двери транспортного средства, высовываться в оконные проемы во время его движения, препятствовать закрытию дверей транспортного средства, а также выбрасывать мусор и другие предметы, приводящие к загрязнению дорог и окружающей среды.

2. Выйдя из автобуса, нужно дойти до пешеходного перехода и там переходить дорогу. При этом лучше идти на тот пешеходный переход, который находится позади транспортного средства.
3. Если в салон заходят пожилые пассажиры, школьники должны уступить им место.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ СВЕТОВОЗВРАЩАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ?

Более 90% наездов на пешеходов с тяжёлыми последствиями совершается в тёмное время суток (вечером или ночью).

Улучшение видимости пешехода — один из важнейших способов предотвращения дорожно-транспортных происшествий с их участием.

При применении пешеходом световозвращающих элементов риск попасть в ДТП снижается на 70%.

Если пешеход использует световозвращающие элементы, то водитель имеет возможность заметить его с большого расстояния и успеть среагировать.

Разместить световозвращающие элементы на одежде на высоте от 80 см до 1 метра от поверхности проезжей части.

Лучше всего заметна прямая световозвращающая полоска длиной не менее 7 сантиметров, размещённая на одежде либо сумке. Лучше использовать одновременно несколько предметов со световозвращающими элементами различной формы и размеров.

Где нужно размещать световозвращающие элементы?

- ✓ на верхней одежде, обуви, шапках;
- ✓ на рюкзаках, сумках, папках и других предметах;
- ✓ на колясках, велосипедах, самокатах, роликах, санках и т.д.;
- ✓ на велошлеме и специальной защитной амуниции велосипедиста и роллера.

Что должен знать родитель?

- ✓ Приобретая одежду ребёнку, нужно обратить внимание на наличие на ней световозвращателей.
- ✓ Световозвращающие элементы у ребёнка ростом до 140 см можно размещать на рюкзаке, верхней части рукавов одежды, головном уборе.

Что должен знать ребёнок?

- ✓ Световозвращающие элементы — это красиво, модно и ярко!
- ✓ Наличие световозвращающих элементов не даёт преимущества в движении! Обязательно нужно убедиться, что водитель действительно тебя увидел!
- ✓ Световозвращающие элементы нужно размещать на одежде, рюкзаках, колясках, личных вещах, велосипедах, роликах и других предметах.
- ✓ Можно использовать различные виды световозвращающих элементов: значки, браслеты, наклейки, брелоки, ленты, термоаппликации, катафоты, нарукавники и т.п.

Как работают световозвращающие элементы

Зона видимости для водителя в тёмное время суток

Дальний свет фар

Пешеход без световозвращающих элементов: 100 м

Пешеход со световозвращающими элементами: 350 м

Ближний свет фар

Пешеход без световозвращающих элементов: 50 м

Пешеход со световозвращающими элементами: 200 м

Чем ярче — тем безопаснее!

ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКАМ О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ

Для чего необходимо знать и соблюдать Правила дорожного движения?

Одной из особенностей жизни в городе является интенсивное движение автомобилей, пешеходов. Только строгое соблюдение Правил дорожного движения, защищает всех нас, водителей и пешеходов, от опасности на дороге - дорожно-транспортных происшествий. Правила дорожного движения - это Закон дорог и его необходимо соблюдать.

Восемь основных правил безопасного поведения на дороге для пешеходов:

- никогда не выбегайте на дорогу перед приближающимся автомобилем. Водитель не может остановить машину сразу.
- выходите на проезжую часть только убедившись в отсутствии приближающегося транспорта и слева, и справа.
- очень опасен выход из-за стоящих у тротуара автомашин - они закрывают Вам обзор дороги. Сначала нужно выглянуть на дорогу и оценить обстановку на ней и только убедившись в безопасности переходите ее.
- при выходе из автобуса или троллейбуса не выбегайте из-за него на дорогу. Подождите, пока он отъедет, и только потом, убедившись в отсутствии машин, переходите дорогу.
- при выходе из трамвая пройдите на тротуар, дойдите до ближайшего пешеходного

перехода и перейдите проезжую часть.

- не выбегайте на дорогу вне зоны пешеходного перехода— в этом месте водитель не ожидает пешеходов и не сможет мгновенно остановить автомобиль.
- нельзя выезжать на проезжую часть на скейтах и роликовых коньках.
- опасно играть в мяч и другие игры рядом с проезжей частью. Лучше это делать во дворе или на детской площадке.

Пять основных правил для велосипедистов:

- нельзя выезжать на проезжую часть на велосипедах детям до 14 лет.
- детям старше 14 лет и знающим Правила дорожного движения, можно ездить на велосипеде на расстоянии не более 1 метра от тротуара.
- нельзя перевозить пассажиров на раме или багажнике.
- нельзя делать разворот и левый поворот на дороге с двусторонним движением и трамвайным полотном на середине проезжей части.
- по пешеходному переходу нужно двигаться только пешком, ведя велосипед за руль.

Ребята! Соблюдение этих правил несложно.

Они помогут Вам сохранить свое здоровье и обезопасят Вас на дороге.

АНКЕТА по ТАБАКОКУРЕНИЮ

1. Пол — м, ж.
2. Ты куришь?
3. Если да, то с каких лет?
4. Знают ли об этом твои родители?
5. Как они относятся к этому?
6. Дают ли тебе деньги на сигареты?
7. В какой ситуации ты закурил впервые?
8. Кто дал тебе первую сигарету?
9. Как относятся к твоему курению твои ближайшие товарищи?
10. Знаешь ли ты о последствиях курения?
11. Думал ли ты когда-нибудь о пагубности курения?
12. Предлагал ли ты когда-нибудь своим некурящим товарищам первую сигарету?
13. Что побудило тебя начать табакокурение?
14. Ты бы хотел бросить табакокурение?
15. В каких произведениях искусства (кино, литература, музыка) пропагандируется табакокурение?



Привычка курения, которой так бравируют друг перед другом подростки, утверждаясь в своей среде, вредна для всех органов и систем, но особенно вредна она для нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Токсические вещества, содержащиеся в табачном дыме, оказывают пагубное воздействие на ткань мозга, от чего не могут не страдать функции мозга.

Химические вещества, которые присутствуют в табачном дыме, оказывают вредное влияние на кровеносные сосуды, нарушают нормальный тонус периферических сосудов.

От этого в организме курящего подростка повышается артериальное давление, начинает страдать сердце - оно работает с повышенной нагрузкой, быстрее изнашивается, могут иметь место аритмии.

Табачный дым пагубно воздействует на иммунную систему. У подростка имеющего привычку курить, по сравнению с другими подростками снижена сопротивляемость организма, по этому он чаще болеет инфекционными, - в частности простудными, -заболеваниями.

НЕ БЕЙ СЕБЯ ПО ГОЛОВЕ

Они не промахнутся!

Все наркотики делятся на три группы: психодепресанты (вещества, угнетающие нервную систему), психостимуляторы (вещества с возбуждающим действием) и галлюциногены (вещества вызывающие галлюцинации).

К психодепресантам относятся два вида наркотических средств: препараты опийной группы, так называемые опиаты (морфин, кодеин, героин, опий-сырец, промедол, метадон и другие) и вещества с седативным психодепресанты (успокаивающим) и снотворным действием (различные барбитураты). К психостимуляторам относятся кокаин, первитин, эфедрон, экстази, кофеин и другие. К галлюциногенам относятся гашиш, марихуана, ЛСД и все вещества, которые вдыхают (клеи и растворители).

Все опиаты оказывают сильнейшее воздействие на мозг. Героин, например, очень легко растворяется в жире, поэтому «ударяет» в первую очередь по всем отделам мозга (мозг состоит в основном из жировых тканей). Именно поэтому опиаты избавляют от сильной боли – они просто «вырубает» нервную систему. А из-за того, что они легко растворяются в жире, их очень сложно вывести из организма – они не выпадают в осадок.

При курении «травки» наркотик через кровь попадает в легкие и мозг, нарушая баланс между клетками коры головного мозга. Снижается способность концентрировать внимание, ухудшается память. Но самое опасное – психозы, которые вызывают марихуана и гашиш: связь между их употреблением и шизофренией была установлена психиатрами еще в 30-е годы XX века. Через некоторое время после курения «травки» впечатления притупляются и хочется чего-то посильнее – это прямой путь к тяжелым наркотикам.

Все ингалянты – наркотики, которые вдыхают – естественно, оказывают самое разрушительное действие на органы дыхания. Но через легкие они быстро попадают и в мозг, и в сердце. На мозг наркотические пары оказывают в прямом смысле убийственное воздействие: в результате воздействия продуктов отравления мозг атрофируется.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И КАК С НИМИ РАССТАТЬСЯ ПРИВЫЧКА, ВЕДУЩАЯ К ГЛУХОТЕ

Ткачи, кузнецы, водители поездов в метро и обслуживающий персонал аэродромов – постоянные клиенты врачей, занимающихся восстановлением слуха, что поделаешь – издержки профессии.

Сейчас отряд таких пациентов пополняют школьники и студенты. Что поделаешь – издержки моды: мальчики и девочки с «бананами» на ушах, наушниками от плеера – дело обычное. Что-то делать надо, если мы не хотим, чтобы у наших детей был «отбит» слух.

Объясним: в ткацком цехе уровень шума – 90-100 дБ, на дискотеке – 80-100. Сила звука плеера может достигать по воздействию на барабанную перепонку эффекта эквивалентного 114 дБ – совсем немного до 120 дБ (шума взлетающего реактивного самолета), когда начинается

болевого порог. На первый взгляд это кажется нереальным, и все-таки: постоянно слушая плеер, можно заболеть. Поэтому, если вдруг у вашего ребенка пропал сон, он становится вялым и апатичным, хуже того – его временами рвет, отнимите у него наушники и отведите к отоларингологу.

Американские нейрохирурги изучают так называемый ритмический токсикоз – болезнь, которой страдают подростки, постоянно слушающие поп-музыку. Черное население практически не ощущает при этом никакого дискомфорта, поскольку современная эстрадная музыка построена на афроамериканских ритмах, которые у него в крови. Что же до белых, то, как показывают исследования, органичной для них является музыка классическая, учитывающая биологические ритмы природы. Большинство произведений Моцарта, Вивальди, Баха имеют идеальный ритм – 60 ударов в минуту, что соответствует частоте биения сердца. Эта музыка не разрушает иммунитет. Не отбивает слух. Наоборот, прослушивание ее. Особенно «живое», с исполнением на классических музыкальных инструментах, не нарушает эластичности барабанной перепонки, развивает разрешающую способность слуха.

Звукорежиссеры при записи используют высокие частоты, которые призваны имитировать прозрачность звучания. Низкое качество большинства фонограмм заставляет поднимать верхние частоты. В итоге уровень звукового давления значительно превышает исходный. От всего этого слуховой нерв все больше и больше разрушается, а слух, естественно снижается. Восстановить поврежденный нерв практически невозможно.

Вы можете слушать музыку по дороге в школу, в метро, в автобусе – собственно в этом, пожалуй, и смысл, и главная прелесть плеера. И все же.... В этих случаях к музыке в наушниках добавляются шум и вибрация транспорта. Если вы при этом еще и жвачку жуετε, от этих движений открывается и закрывается просвет евстахиевой трубы – происходят своеобразные хлопки внутри самого уха. В итоге незаметно происходит ослабление слухового нерва. А ослабленный слуховой нерв в большей степени подвержен инфекциям.

Это не значит, что нужно вовсе отказаться от плееров. Наушники хотя бы иногда нужно снимать с ушей, не включать плеер на всю мощность, стараться меньше слушать в транспорте и – увы! Не слушать совсем, если у вас грипп или ОРЗ.

ПРИВЫЧКА НЕ НОСИТЬ ГОЛОВНОЙ УБОР

Молодые – «за». Большинство молодых людей предпочитают ходить с непокрытой головой. На вопрос «Почему?» при импровизированном социологическом опросе мнения разделились примерно поровну. Часть опрошенных считают, что ходить с непокрытой головой – это круто. Вариант второй, раздражительный: у них (у нас) все так ходят.

Что касается «у них», то следует заметить, что в Европе и США климат значительно теплее, нежели у нас. Поэтому подражание героям зарубежных фильмов чревато.... Об этом речь ниже.

Мнение специалистов. Медики считают, что в холода человек может лишиться и волос, и головы. При минусовой температуре обменные процессы в организме замедляются, слабеет мозговое кровообращение. Человек с пониженным давлением может упасть в обморок.

На кожу головы холод тоже благоприятного воздействия не оказывает. Кровоток вблизи поверхности, там, где расположены волосяные луковицы, интенсивный, а в мороз сосуды и вовсе сужаются. Переохлаждение кожи головы приводит к разрушению волосяных луковиц, нарушению обменных процессов. Без снабжения кровью волосы, как растения без воды, высыхают и выпадают. Это случится с вами очень скоро – буквально к годам 30.

Женские волосы более устойчивые – они выпадают не сразу, но быстро приобретают неприятный вид: секутся, теряют блеск, становятся тоньше, и сквозь них просвечивает нежная кожа головы (так мягко говорят о той лысине, только женского рода). Предложение снять в рекламе шампуня такой женщине уже не угрожает. В лучшем случае пригласят поучаствовать в клипе, рекламирующем средство для укрепления волос, и то только в первой части: «так было до того, как вы начали пользоваться этим средством».

Вредны для волос и зимние, особенно городские, ядовитые осадки. Снег, считают врачи, только с виду такой белый и пушистый. На самом деле в снежных хлопьях сконцентрированы ядовитые химические соединения, какие только способен выплюнуть присыпанный технической солью, задушенный выхлопными газами и химическими выбросами индустриальный город.

Человек, который с молодости морозит голову, реально рискует своим умственным потенциалом. Снижается общая работоспособность мозга.

Сегодня все чаще подростки жалуются на головные боли, для многих из них характерны явления вегетососудистой дистонии, спазмы сосудов головного мозга. Это одно из следствий переохлаждения головы. Ввести в заблуждение можно маму, нахлобучив в коридоре шапку, а за дверью запихнув ее в карман. Инфекцию обмануть сложнее.

Не будем пугать вас менингитом. Достаточно иметь в виду, что в каждом человеке дремлют тысячи микробов, только и ждущие okazji, чтобы размножиться.

Если вы на ветру промерзли насквозь, то вполне вероятно, что завтра у вас будет насморк.

Но забитый нос и гнусавый голос покажутся вам сущей ерундой по сравнению с невралгией лицевого нерва – лицо перекашивает так, что мама родная не узнает, из глаз льются непрерывно слезы: не потому, что хоть теперь вы раскаялись, а как одно из проявлений болезни. Не говоря уже о невралгии тройничного нерва, которая проявляется такими дикими болями, что увидишь раз страдальца – всю жизнь сочувствовать будешь.

Что касается «ног в тепле, головы в холоде», то врачи считают: эту поговорку не стоит понимать буквально. В народе, между прочим, говорят еще: «Назло маме уши отморожу».

«Проветриваем волосы» по сравнению с действием токсинов безобидной покажется любая «повышенная потливость» под шапкой. Но это не так. Усиленного подкожного сала можно избежать. Как?

Для начала выбросить шапку, сохранившуюся со времен детского сада. Тесный, плотно облегающий головной убор и есть виновник активного потовыделения. Новых зимних головных уборов должно быть, как минимум два. При нулевой температуре носить песцовый махалай не стоит.

Еще правило: снимать шапку при входе в помещение, метро, в отапливаемый транспорт.

Нехитрая манипуляция «проветривания» волос сократит выработку «зловредного» кожного сала. Мужчинам поможет выглядеть образцово воспитанными. Женщинам – раскованными.

Поверочная работа 1

Напишите текст через 2 интервала.

Весь дом был охвачен кипучей деятельностью. У кухонной двери без конца толпились деревенские жители с корзинами снеди и связками клохчущих кур. Два, а то и три раза в день к дому подъезжал Спиро на автомобиле доверху набитым стульями, мягкими разборными столами и другими предметами. Охваченные волнением сороки носились из конца в конец по клетке, просовывали головы сквозь прутья и громкими голосами комментировали события. На полу в столовой в окружении больших листов оберточной бумаги лежала Марго и рисовала на них мелкими крупными, яркие фрески. В гостиной Лесли, окружённый горой мебели, математическим способом пытался определить, сколько столов и стульев может вместить дом, оставаясь пригодным для жилья. На кухне мама двигалась в атмосфере, какая бывает внутри вулкана, окутанная клубами пара. Семья готовилась к приёму гостей.

Поверочная работа 2

Напишите текст через 2 интервала.

Сто лет назад в Москве не было ни одной публичной библиотеки. Тот, кто хотел прочесть новую книгу, должен был или купить её в книжной лавке, или пройти в отдельную комнату при той же лавке и получить за особую плату разрешение читать разложенные там на столах книги.

И когда граф Николай Румянцев, умирая, завещал собрание им картины, статуи, рукописи и книги государству, писатель Владимир Одоевский предложил перевезти это ценное собрание в Москву, чтобы основать музей и библиотеку.

Так в 1862 году в Москве появилась библиотека, где можно было читать редкие книги. Нового здания для неё не строили, а разместили в прекрасном доме богача Пашкова, который ещё в XVIII веке построил великий русский зодчий Василий Баженов.

В начале, Румянцевская библиотека была небольшой. В её шкафах стояло немногим более ста тысяч книг. Ведь её штат состоял из трёх человек, а в читальном зале было всего двадцать мест. Библиотека почти не пополнялась, так как средства для этого не отпускались. За весь 1864 год удалось купить только одну книгу. В следующем году купили двенадцать книг.

И всё-таки библиотека росла. Многие просвещённые люди жертвовали свои собрания книг. Московские писатели и учёные добились правительственного указа, по которому Румянцевская библиотека стала бесплатно получать по одному экземпляру всего, что в России печаталось, гравировалось и литографировалось.

Напишите текст через 1,5 интервала, заголовок расположите в центре.

ХОРЕОГРАФИЯ

Хореография – искусство танца, раскрывающее характеры людей, их чувства и мысль о мире через художественные образы, возникающие из музыкально-ритмичных выразительных движений человека. Танцевальные движения – результат мгновенного отбора. В основе танца как искусства лежат художественно обработанные трудовые движения человека, а также и его движения, порождённые повседневной жизнью, как результат эмоционального выражения впечатлений от мира.

В основе музыки лежат обобщение интонации человеческой речи. Однако человеческую речь сопровождают не только интонации голоса, но и «интонации жеста». Эмоциональное состояние человека выражается не только в его голосе, но и в его жестикуляции, характере движения. Даже походка человека может быть стремительна, радостна, печальна. Движения человека в повседневной жизни и в труде всегда, так или иначе, эмоционально интонированы, выразительны.

Танец веками шлифовал и обобщал эти выразительные движения, и в результате возникла целая система собственно хореографических движений, свой художественно-выразительный язык пластики человеческого тела. Танец – в обобщенной форме выражает черты характера народа; это глубоко национальное искусство. Хореографический образ состоит из движений, связанных с музыкой, впечатление от которых дополняется порою пантомимой, иногда специальным костюмом вещами их бытового, трудового или военного обихода.

Танец возник в глубокой древности, ещё в условиях первобытнообщинного строя, как художественное воспроизведение охоты и трудовых процессов.

... Одновременно на основе народной хореографии возникает ряд новых бальных танцев – контрданс, мазурка, краковяк, вальс, которые становятся особенно популярны в XIX веке. Большое распространение получает балет.

В XX веке продолжали развиваться бытовые бальные танцы. На основе негритянских, латиноамериканских и других народных танцев возникает ряд новых бытовых бальных танцев – танго, фокстрот, чарльстон, буги-вуги, рок-н-ролл, твист, мэдисон, босанова – это, как правило, более экзальтированные, нервически взвинченные, экспрессивные танцы, порою включающие в себя некоторые спортивные элементы.

Поверочная работа 4

Напишите текст через 1,5 интервала. Расположите заголовок и подзаголовок по одному из известных правил.

В Е С Н А

Торжество весны зелёной

Первые ласточки, первый гром, первые щёлканья соловья – всё это достанется обаятельным и весёлым майским дням. И, пожалуй, среди братьев-месяцев не найти времени счастливее мая, потому что именно теперь природа справляет свой праздник юности. И каждый человек, наделенный добрым сердцем и чутким ухом, преобращается к самым сокровенным её таинствам.

День ото дня сильнее прогревается воздух. Солнце с безоблачного небосвода льёт щедрые лучи на ожившую землю, и тепло бодрит растения, наряжая их в первые обновы. Подошло само привлекательное время сезона – пора весны зелёной. Пробуждаются и деревья. Посмотрите хотя бы на тополь, на его приствольные круги. С кроны, ещё такой лохматой, сваливаются липкие чешуи. Тесно стало почкам в их зимних латах: разомкнулись, раздвинулись – и вот они, уголки зелёных листьев. Начало мая всегда украшается зелёными бантиками оживающих тополей.

Смешно преображается земля. Леса украшаются листьями, а луга травами. И рябины повеют полнеющим листом, и осины, и решительно нет в такую пару в лесу дерева, кроме дуба, которое бы медлило обзавестись майской обновой. Но и дубу подходит срок одеваться в зелёный кафтан. Живительное дыхание весны давно пробудило в нём бодрящие соки.

Не узнать прихорошенной лесной поляны. Шёлковые травы отросли в пядь, развернулось полыхать лепестковое разноцветье. Будто драгоценные монисты из аметистов надел сочевичник – цветок, соперничающий и на клумбе с городскими неженками. Великолепно зарослями смотрится живучка. В отдельности растение вроде бы и неприметно, а в скоплении вполне симпатичное. И уж совсем изящна вероника дубравная. Встречается она не только в дубравах, а по всему русскому лесу, где расстилается разнотравье. Теперь, пожалуй, лишь эта вероника да незабудка повторяют расцветку бирюзового неба. Омытые Дождями небеса сгустили голубизну и стали бирюзовыми.

Майские зоны пропахли цветущей черёмухой. И до чего ж пахучи густые кисти! Отменно цветёт черёмуха, по низинам буквально белым туманом стелется, наперекор похолоданию. За черёмуху поспешит сирень, по-народному синель. ... Да что сирень, весь сад окажется цветенье! Груши начнут светиться застывшим фонтаном лепестков; вишня уже былым - бело; раскроются цветки яблони. А поглядите на декоративные травы. Василистник взметнулся нежной россыпью головок; дроникум опятнал желтизной куртину, ему цвести долго; горят, не сгорая тюльпаны. Сейчас живые самоцветы сияют особенно ярко.

Поверочная работа 5

Напишите текст через 1,5 интервала. Расположите заголовок и подзаголовок по одному из известных правил.

МАЛАХТОВЫЙ ЗАЛ

Неподалеку от Большого зала находится широко известный Малахитовый зал. Все, кто хоть раз бывал в Эрмитаже, знают его.

Особенность малахитового зала заключается в облицовке колонн, пилястров¹ и каминов ярким или нежно-зеленым малахитом. Оригинально сочетание зеленого цвета камня с золотым лепки потолка и дверей, с белыми сценами и малиновым шелком обивки мебели. Отделывал зал архитектор А.П.Брюллов², вместе с В.П.Стасовым восстанавливавший Зимний дворец.

Малахит – ценный декоративный материал – был известен еще в древности. Но только в России его добыча и использование достигли колоссальных размеров.

В зале выставлены многочисленные изделия из малахита, начиная с мелких вещей и кончая большой вазой яйцевидной формы, которая стоит между окнами.

Как же создавались изделия из малахита? Присмотритесь к любой вещи, и вы увидите, что не только колонны и вазы, но даже шкатулочки, пресс-папье и другие мелкие предметы сделаны из цельного камня. Малахит – материал хрупкий и дорогой, поэтому вещь делалась особым способом.

Форму, выполненную предварительно из камня, меди или другого материала, покрывали горячей мастикой, на которую наклеивали малахитовые пластинки толщиной в несколько миллиметров. Мастер должен был, соединяя пластинки, получить рисунок, создающий впечатление естественного узора камня. Если между пластинками образовались щели – швы, их затирали мастикой, смешанной с малахитовым порошком. Затем предмет шлифовали и полировали. Эта техника русских мастеров стала называться «русской мозаикой».

Об искусстве мозаики, но совершенно иного характера, говорит еще одна вещь из убранства этого зала, исполняемая в конце XIX века. Подойдите к шкафику, известному под названием «Тропический лес». Листья пальм, шерсть обезьянок, перья птиц, лепестки цветов собраны из мельчайших пластинок цветных камней разноцветных оттенков. Сколько таланта и любви к своему делу вложили мастера в создание подобных изделий!

¹ Пилястры – плоские колонны у стен.

² А.П.Брюллов – брат художника К.П. Брюллова

Поверочная работа 6

Выполните таблицу

Таблица ____

Химический состав и калорийность плодов, овощей и ягод (по данным БНИИПОК)

Овощи, плоды и ягоды	Состав съедобной части, %			Калорийность ккал/100 г	Кислотность
	вода	углеводы	белки		
Картофель	78,0	21,0	2,0	91,0	-
Капуста	90,0	5,0	1,8	29,1	-
белокочанная	91,0	5,0	2,8	30,5	-
Капуста цветная	86,5	10,0	1,5	48,0	-
Свекла столовая	88,0	8,7	1,3	41,0	-
Морковь	92,4	4,9	1,2	25,0	-
Редис	90,0	3,4	3,7	29,1	-
Шпинат	95,5	2,0	0,5	12,0	-
Огурцы	89,4	7,7	1,0	35,7	-
Тыква	93,5	3,5	1,0	19,0	0,45
Томаты	91,5	5,0	1,2	25,5	-
Баклажаны	85,0	10,0	2,0	51,0	-
Лук	64,6	27,0	6,8	137,0	-
Чеснок	78,0	11,5	6,1	75,0	-
Зеленый горошек	87,0	11,2	0,5	48,0	0,75
Яблоки	88,0	8,0	0,4	46,0	0,2
Груши	85,0	10,0	0,4	59,0	1,2
Сливы	83,0	12,0	0,5	62,7	1,4
Вишня	82,0	13,0	1,0	59,0	2,2
Смородина черная	84,2	10,2	1,0	45,9	1,0
Малина	84,9	9,0	1,0	44,0	1,1
Земляника	85,0	10,0	0,2	-	1,75
Крыжовник	88,2	6,0	0,2	-	-
Клюква					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575910

Владелец Стольная Марина Владимировна

Действителен с 10.06.2022 по 10.06.2023