



УТВЪРДИЛ:

Мустафа Бандьо  
*Директор на Об.У „Иван Вазов“*  
*село Пашови*

**Онлайн инструктаж на учениците от Об.У „Иван Вазов“  
село Пашови, във връзка с провеждане на дистанционно обучение  
заради въведено извънредното положение в страната,  
заради COVID-19**

### **Инструкция за работа с компютър**

#### **I. ЗА РАБОТНА ПОЗА:**

1. Намерете своята комфортна поза. Това е поредица от положения на тялото, които са комфортни за Вас и подходящи за извършваната от Вас дейност.
2. Движете се. Продължителните периоди на седнала работна поза предизвикват дискомфорт и умора в мускулите. Промяната в позата и движенията са добри за всяка част от тялото Ви, включително и за гръбначния стълб, ставите, мускулите и кръвоносната система.
3. Старайте се да променяте позата в рамките на комфортната, през целия ден като:
  - Често изпълнявайте краткотрайни други дейности, които изискват ставане от стола;
  - Ако работната мебел позволява нагласяване, намерете най-благоприятната височина на стола и работната маса;
  - Изборът на поза в зоната на комфорт зависи и от изпълняваната задача. Например по-наклонено положение на тялото, когато работите с компютър или по-изправено положение при работа с учебни пособия и тетрадки;
  - Особено внимание обърнете на позата в следобедните часове, когато настъпва умората.

#### **ИЗБЯГВАЙТЕ:**

- седенето на стола през целия ден!
- прегърбването напред!
- голямо накланяне на тялото назад!

#### **II. ЗА ХОДИЛА, КОЛЕНА И КРАКА:**

1. Използвайте стол, който позволява на ходилата да стъпват здраво на пода или ги поставяйте на подходяща опора за краката. Ако използвате опора, тя трябва да дава възможност на краката да заемат различно положение в рамките на комфортната работна поза осигурете достатъчно място за краката под работната маса;
2. Протягвайте краката си, ставайте често и правете няколко крачки наоколо.

### **ИЗБЯГВАЙТЕ:**

- поставянето на предмети под работната маса;
- продължително заседяване без движения на краката.

### **III. ЗА ГЪРБА, РЪЦЕТЕ И РАМЕНЕТЕ:**

1. Използвайте облегалката на стола за поддържане на целия гръб;
2. Ако столът позволява регулиране на облегалката, тя трябва да следва извивките на гръбначния стълб;
3. Трябва винаги да сте сигурен, че долната част на гърба е добре облеганата;
4. Не се навеждайте прекомерно напред;
5. При работа с клавиатура поставете китката в право неутрално положение, не облягайте дланите си на работната маса – това може да направите само когато ръцете Ви почиват;
6. Нагласете височината на стола или клавиатурата така, че рамената Ви да са отпуснати, лактите Ви да висят свободно от страни.

### **IV. ЗА ЗРЕНИЕТО**

1. Давайте на очите си чести почивки. Периодично гледайте далече и фокусирайте далечна точка;
2. Мигайте често. Това предпазва очите Ви и предотвратява чувството на сухота в очите;
3. Почиствайте редовно екрана и филтъра, ако използвате такъв;
4. Бъдете сигурни, че зрението Ви е идеално коригирано, проверявайте често състоянието на очите си;
5. За да намалите очната умора, разположете материалите, с които най-често работите, приблизително на еднакво разстояние от очите;

### **V. ЗА МОНИТОРА:**

1. Можете да намалите мускулната и очна умора чрез правилно разполагане на дисплея и нагласяване на наклона му:
  - поставете монитора точно пред вас;
  - за да определите комфортното зрително разстояние, протегнете ръката си към монитора и отбележете мястото на кокалчетата на ръката;
  - поставете монитора приблизително на това място;
2. Мониторът не трябва да бъде поставен нито много ниско, нито много високо, за да не предизвиква навеждане на врата напред или назад;
3. Регулирайте яркостта и контраста на екрана;
4. Използвайте индиректно или намалено осветление, за да се избегнат отраженията върху екрана;
5. За да се намали дневната светлина, използвайте щори, завеси, сенници;
6. Поставете монитора на място, където няма да има отражения от светлинни източници и лъскави предмети.

### **VI. КЛАВИАТУРА, МИШКА:**

1. Поставете клавиатурата, мишката и други, така че използването им да позволява отпуснато и комфортно положение на тялото;

2. Поставете клавиатурата и мишката на една и съща височина и разстояние.

## **VII. ЗА ПОЧИВКИТЕ:**

Когато задачите Ви изискват да стоите цял ден пред екрана, почивайте често и за кратко време. Кратките и чести почивки са по - полезни от редките и дълги почивки. Ако забравяте да си позволите почивка, използвайте таймер. По време на почивката станете и се протегнете, специално разтегнете тези мускули, които са в постоянно статично напрежение при използването на компютър.

## **ВИРУС COVID -19**

### **I. Какво знаем за вируса COVID-19**

Вирусът COVID-19 е нов щам на корона вирус, който досега не е бил откриван при човека. Коронавирусите по принцип циркулират сред животните, но някои от тях засягат и хората. Знае се, че се предава от човек на човек. Макар точният механизъм да не е установен, наличните засега данни сочат, че вирусът се предава главно чрез въздушни капчици, когато хората кихат, кашлят или издишат.

Инкубационният период е между 2 до 14 дни. Има индикации, че някои хора могат да предават вируса, без да са налице симптоми или преди те да се появят.

Самите симптоми наподобяват такива на грип и най-често са треска, кашлица, затруднено дишане, мускулни болки и отпадналост. По-сериозните случаи развиват тежка пневмония, остър респираторен дистрес синдром, сепсис и септичен шок, които могат да доведат до смърт. Хората със съществуващи хронични заболявания са по-предразположени към тежко протичане на заболяването. Специфично лечение на заболяването няма, затова се лекуват симптомите.

### **II. Как да се пазим?**

Експертите съветват да спазваме няколко прости правила:

- често миене на ръцете;
- избягване на видимо болни хора и публични места, на които има много хора;

Честото миене на ръцете с топла вода и сапун унищожава вирусите. То е особено важно след контакт с болни хора. Ако нямате възможност да измиете ръцете си със сапун, използвайте дезинфектант на спиртна основа.

Специалистите препоръчват да внимаваме **да не докосваме очите, носа и устата си с немити ръце**, защото именно по този начин болестотворни микроорганизми попадат в организма.

### **III. Правила, които да спазваме:**

1. При възможност - не напускайте дома си.
2. Ако се налага да излезете от къщи, носете ръкавици и не ги сваляйте;
3. Ако се намирате в ситуация, в която се изисква да свалите ръкавиците, не докосвайте лицето и очите си, дори и да усетите някакво раздразнение. Дръжте ръцете далеч от лицето си. И преди да сложите ръкавиците отново, се уверете, че сте измили старателно ръцете си със сапун и топла вода, изтърквайки старателно пръстите. След това сложете ръкавиците отново.
4. Маските са полезни, ако ги носите навън. В затворено помещение не от особено голяма полза да поставяте маска. Повечето от тях са за еднократна употреба. Ако носите една и

съща всеки ден, е дори по-лошо, защото част от секретите в устата и носа попадат в тъканта на маската и привличат бактерии.

5. Когато времето го позволява, отворяйте прозорците, за да проветрите. Вирусът не може да обитава помещения, които постоянно се проветряват. Разбира се, при лошо време е препоръчително да държите прозорците затворени.

6. Ако имате каквито и да било притеснения - обърнете се към възрастен и споделете с него какво ви притеснява.

7. Ние - вашите учители, също сме насреща. Ако искате нещо да споделите - потърсете ни!

**Изготвил:**

**Мустафа Бандьо**

Об.У. „Иван Вазов“