# CОДЕРЖАНИЕ

[Cодержание 1](#_Toc101541392)

[Введение 2](#_Toc101541393)

[1. Анализ предметной области и определение требований к программному продукту 3](#_Toc101541394)

[1.1. Анализ предметной области 3](#_Toc101541395)

[1.2. Анализ технического задания на программный продукт 4](#_Toc101541396)

[1.3. Выбор инструментальных программных средств 6](#_Toc101541397)

[1.4. Определение системных требований к программному продукту 8](#_Toc101541398)

[2. Разработка программного продукта 9](#_Toc101541399)

[2.1. Проектирование структуры программного продукта 9](#_Toc101541400)

[2.2. Создание программного продукта 9](#_Toc101541401)

[2.3. Тестирование программного продукта 9](#_Toc101541402)

[3. Экономическая часть 10](#_Toc101541403)

[4. Охрана труда и безопасность жизнедеятельности 16](#_Toc101541404)

[Заключение 24](#_Toc101541405)

[Список использованных источников 25](#_Toc101541406)

Приложение А

Приложение Б

Приложение В

Приложение Г

# ВВЕДЕНИЕ

Одна из основной сложности организации работы учебного процесса является автоматизация распределения учебной нагрузки и формирование учебных поручений педагогам.

Учебная нагрузка – основа педагогического рабочего времени, устанавливаемая руководством учебного заведения, с учетом профессиональной компетентности педагога, количества часов по учебному плану и учебных программ, и множества других особенностей учебного заведения.

Оперативный расчет учебной нагрузки педагога позволяет повысить управление учебным процессом. Таким образом, автоматизация оформления расписания колоссально снижает объем затрат рабочего времени на разработку организации учебного процесса и повышает качество управления учебного процесса.

Актуальность данной темы заключается в том, что разработка программного продукта облегчит процесс распределения учебной нагрузки, ускорит разработку и проконтролирует правильность заполнения, соответственно минимизируя экономические затраты.

Целью выпускной квалификационной работы является разработка программного продукта для составления расписания.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить ряд следующих задач:

1. Проанализировать техническое задание и возможные способы реализации поставленной цели;
2. Выбрать инструментальные программные и аппаратные средства для разработки программного продукта;
3. Спроектировать структуру программного продукта;
4. Рассчитать затраты и цену на реализацию программного продукта;
5. Разработать программную документацию.

# АНАЛИЗ ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К ПРОГРАММНОМУ ПРОДУКТУ

## Анализ предметной области

Один из основных компонентов учебного процесса является расписание занятий, который регламентирует трудовую деятельности и влияет на творческую отдачу педагогов. По своей сути, он является фактором оптимизации ограниченных ресурсов в виде педагогического состава. Технологию же разработки расписания следует воспринимать не только как трудоемкий процесс, объект механизации и автоматизации с использованием ЭВМ, но и также как предложение оптимального управления.

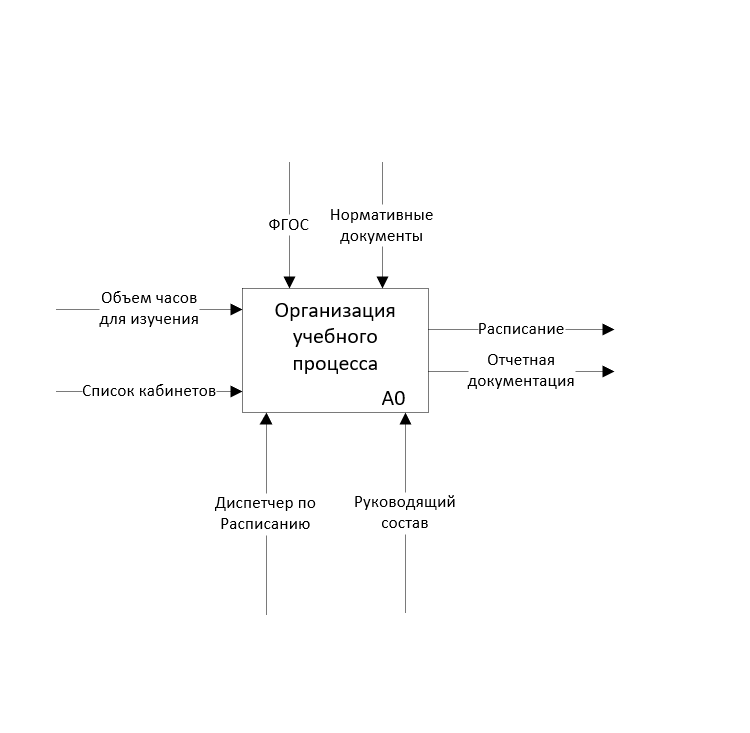


Рисунок 1 - Контекстная диаграмма процесса составления расписания

Задачу составления расписания не стоит рассматривать только как некую программу, реализующую функцию механического распределения занятий в начале учебного года, на экономический эффект от более эффективного использования трудовых ресурсов может быть достигнут только в результате кропотливой работы по управлению этими трудовыми ресурсами. Расписание здесь является инструментом управления, которая содержит в себе средства для составления оптимального распределения учебной нагрузки. Кроме этого, оптимальное управление такой сложной системой невозможно без накопления некоей статистической информации о процессах, происходящих в системе. Потому сама задача составления оптимального расписания является лишь частью сложной системы управления учебным процессом.

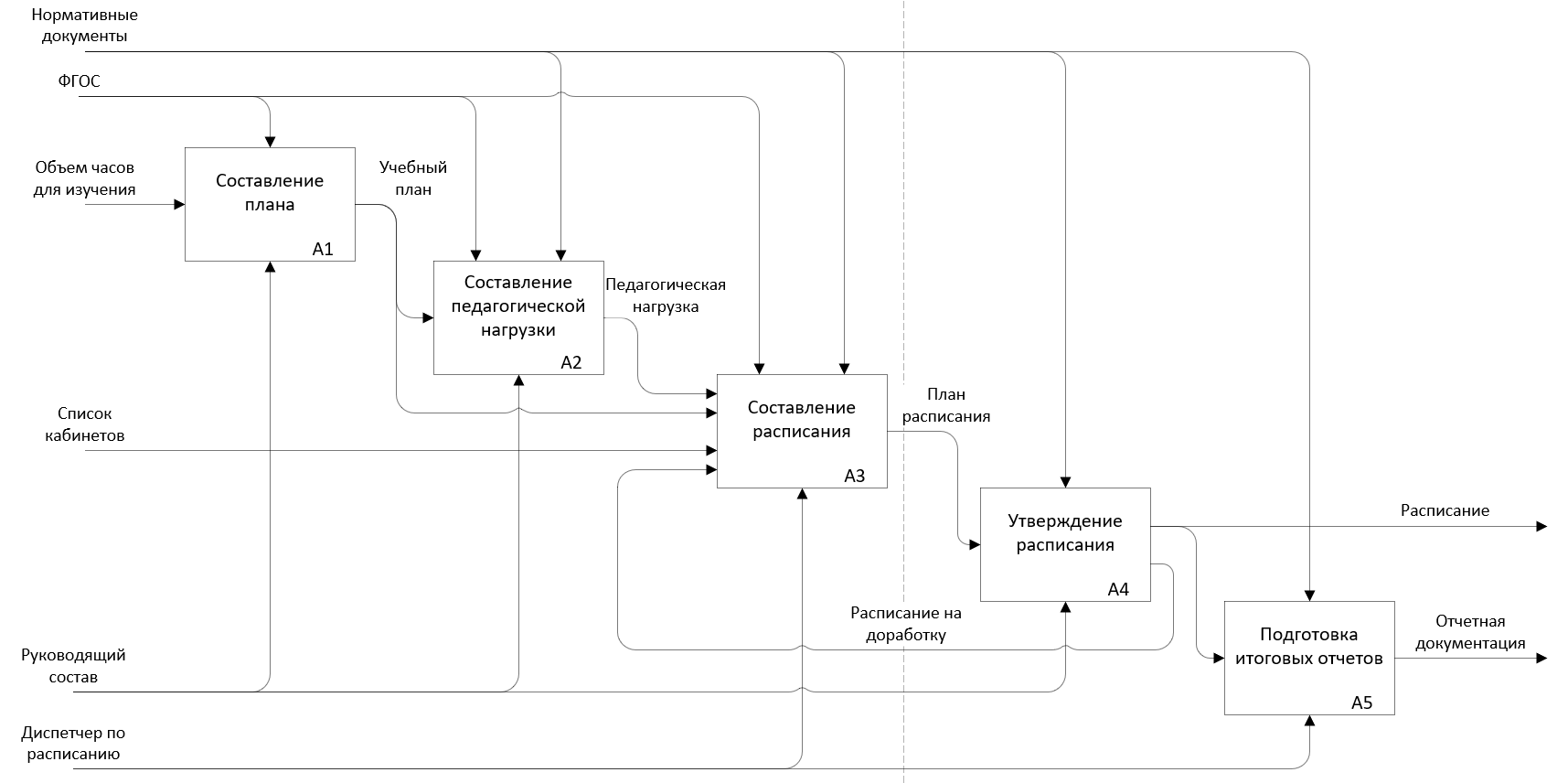


Рисунок 2 - Диаграмма декомпозиции процесса составления расписания «AS-IS» (Как есть)

## Анализ технического задания на программный продукт

Согласно техническому заданию, необходимо разработать программу для составления расписания МОУ «Гимназия – школа с. Ивантеевка Саратовкой области». Она предназначена для проектирования расписания и распределения учебной нагрузки образовательного учреждения.

Требования, предъявляемые к программному продукту, согласно техническому заданию:

* Простой и понятный интерфейс;
* Хранение данных об учебном плане, классах, педагогах, дисциплинах, кабинетах;
* Возможность составления расписание;
* Возможность экспортирования расписания.

Программу для составления расписания можно сделать несколькими способами:

1. С помощью инструментов Microsoft Office (Microsoft Access и Excel):

Создание программы для составления расписания с помощью стандартных функций и макросов.

Достоинства:

* Простота в разработке;
* Возможность реализации хранения данных;
* Не требуется глубоких знаний в области программирования.

Недостатки:

* Необходим опыт работы с инструментами Microsoft Office;
* Отсутствие возможности взаимодействия с продуктами других компаний;
* Трудность реализации узконаправленных задач;
* Обязательная установка Microsoft Office;

1. При помощи языков программирования. С их помощью можно решить любые узконаправленные задачи, которые могут возникнуть при разработке и реализовать множество возможностей и функций.

Достоинства:

* Реализация простого и понятного интерфейса;
* Большой функционал среды программирования;
* Возможность реализации хранения данных;
* Возможность реализации экспортирования;
* Возможность реализации узконаправленных задач;
* Возможность взаимодействия с продуктами компании.

Недостатки:

* Знание языков программирования;
* Установка необходимой среды программирования.

В результате исследования способов реализации цели был выбран вариант создания программного продукта с помощью языков программирования высокого уровня. Программа для составления расписания, созданная с помощью языков программирования, удовлетворяет все требования технического задания.

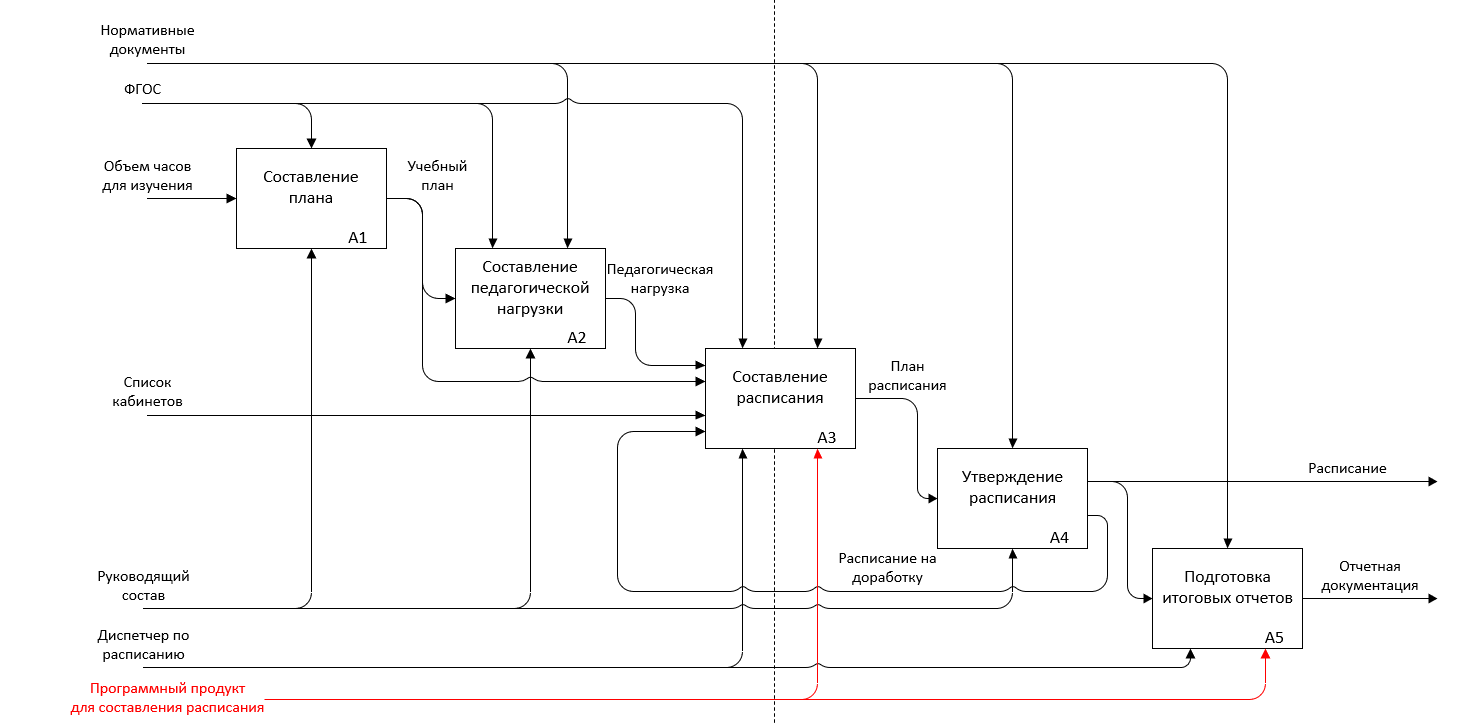


Рисунок 3 - Диаграмма декомпозиции процесса составления расписания «TO-BE» (Как будет)

## Выбор инструментальных программных средств

Существует огромное количество разнообразных программных средств, предназначенных для создания базы данных и программ. Рассмотрим некоторые из них:

1. Microsoft Visual Studio

Линейка продуктов компании Microsoft, включающих интегрированную среду разработки программного обеспечения и ряд других инструментов. Данные продукты позволяют разрабатывать как консольные приложения, так и игры и приложения с графическим интерфейсом, в том числе с поддержкой технологии Windows Forms, а также веб-сайты, веб-приложения, веб-службы как в родном, так и в управляемом кодах для всех платформ, поддерживаемых Windows, Windows Mobile, Windows CE, .NET Framework, Xbox, Windows Phone .NET Compact Framework и Silverlight.

1. Microsoft SQL Server

Система управления базами данных обрабатывает команды на языке запросов Transact-SQL (Transact Structured Query Language), который разработан совместно с Microsoft и Sybase.

1. Microsoft SQL Server Management Studio

Утилита для конфигурирования, управления и администрирования всех компонентов Microsoft SQL Server. Утилита включает скриптовый редактор и графическую программу, которая работает с объектами и настройками сервера.

1. Embarcadero Delphi

Интегрированная среда разработки ПО для Microsoft Windows, Mac OS, iOS и Android на языке Delphi (ранее носившем название Object Pascal), созданная первоначально фирмой Borland и на данный момент принадлежащая и разрабатываемая Embarcadero Technologies. Embarcadero Delphi является частью пакета Embarcadero RAD Studio и поставляется в четырёх редакциях: Community (распространяется бесплатно и имеет ограниченную лицензию на использование в коммерческих целях), Professional, Enterprise и Architect. Координирующий офис Embarcadero, ответственный за разработку Delphi, находится в Торонто, тогда как сама разработка сконцентрирована главным образом в Канаде и Испании.

1. PyCharm

Интегрированная среда разработки для языка программирования Python. Предоставляет средства для анализа кода, графический отладчик, инструмент для запуска юнит-тестов и поддерживает веб-разработку на Django. PyCharm разработана компанией JetBrains на основе IntelliJ IDEA.

1. SQLite

Компактная встраиваемая СУБД. Исходный код библиотеки передан в общественное достояние. SQLite не использует парадигму клиент-сервер, то есть движок SQLite не является отдельно работающим процессом, с которым взаимодействует программа, а представляет собой библиотеку, с которой программа компонуется, и движок становится составной частью программы.

Проанализировав достоинства и недостатки различных средств, можно сделать вывод что для реализации программного продукта наиболее подходящими будут Microsoft Visual Studio, SQLite.

## Определение системных требований к программному продукту

Системные требования определяют соответствие характеристик компьютера для корректной работы программного продукта. Требования к системе могут быть аппаратными и программными.

Для полноценной работы программного продукта необходимо соответствовать следующим аппаратным системным требованиям:

* Процессор: 2-ядерный с частотой 1,6 ГГц и выше;
* Объем оперативной памяти: 2 ГБ и более (с последующим увеличением по мере роста базы данных);
* Минимальное свободное место на жестком диске: 20 МБ и более (c последующим увеличением по мере роста базы данных);
* Видеоадаптер с поддержкой DirectX 9;
* Монитор: 1280x720, 60 Гц;
* Периферия: клавиатура и мышь;

Также необходимо соответствовать следующим программным системным требованиям:

* Операционная система: Windows 7 32-разрядная и лучше;
* Среда выполнения .NET: .NET Runtime 6.0;
* Программа для работы с электронными таблицами: Microsoft Excel 2016 и новее.

# РАЗРАБОТКА ПРОГРАММНОГО ПРОДУКТА

## Проектирование структуры программного продукта

///////////////////////////////

## Создание программного продукта

///////////////////////////////

## Тестирование программного продукта

///////////////////////////////

# ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Целью данного раздела является расчет затрат на создание программного продукта, создаваемого в ходе выполнения практической части ВКР.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

* Определить общую продолжительность работ по созданию ПП
* Произвести расчет суммарных затрат на разработку ПП
* Определить цену реализации ПП
* Произвести расчет затрат на внедрение ПП

Определение общей продолжительности работ по созданию ПП

Общая продолжительность процесса разработки определяется количеством и длительностью отдельных этапов, которые обеспечивают создание ПП требуемого качества. Состав этапов работ по созданию программного продукта:

1. Подготовительный этап.

2. Составление технического задания (ТЗ).

3. Основной этап.

4. Тестирование.

5. Документирование.

6. Сдача темы.

Данные по длительности этапов представим в табл.1.

Таблица 1 - Длительность этапов работ на этапе проектирования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Этапы работ | Исполнитель | Длительность этапа  (дни) |
| 1. | | Подготовительный этап | Программист | 1 |
| 2 | | Составление технического задания | Программист | 3 |
| 3 | | Основной этап | Программист | 13 |
| 4 | | Тестирование | Программист | 3 |
| 5 | | Документирование | Программист | 2 |
| 6 | Сдача темы | | Программист | 1 |
| Итого | | | | 23 |

Для иллюстрации общей продолжительности проектирования (Тп), по данным табл. 1 построим график организации работ во времени (см. рис.9).

25.04.22

26.04.22-28.04.22

29.04.22-13.05.22

14.05.22-16.05.22

20.05.22

18.05.22-19.05.22

1д.

3д

1

2

3

4

5

6

13д

3д

2д

1д

Рисунок 9 - Ленточный график организации работ на этапе проектирования

Расчет суммарных затрат на разработку ПП

К затратам на разработку ПП (Зс) относятся:

* Материальные затраты (Зм);
* Затраты на электроэнергию (Зэ);
* Затраты на оплату труда (Зт);
* Отчисления на социальные нужды (Зо);
* Амортизация оборудования (За).
* Прочие затраты (Зп).

Зс = Зм +Зэ+Зт+Зо+За+Зпр (1)

Расчет материальных затрат на разработку ПП

Материальные затраты – затраты на приобретение основных и вспомогательных материалов (Зм), используемых в процессе проектирования и разработки ПП затраты на покупные комплектующие изделия, полуфабрикаты и услуги производственного характера сторонних организаций. В табл. 2 представлен расчет количества и стоимости основных и вспомогательных материалов.

Таблица 2. – Расчет затрат на основные и вспомогательные материалы, комплектующие изделия, используемые в разработке ПП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Цена за единицу, без НДС, руб. | Кол-во | Стоимость, руб. |
| 1. Бумага | 370,00 | 1 | 370,00 |
| 1. Flash-память | 270,00 | 1 | 270,00 |
| 1. Тонер | 320,00 | 1 | 320,00 |
| Итого | | | 960,00 |

Расчет затрат на оплату электроэнергии

Для разработки ПП используется оборудование, потребляющее электроэнергию: компьютеры, принтеры, серверы и т.п.

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, программист должен работать за компьютером не более 6 часов за 1 рабочую смену, от сюда общее время работы оборудования:

Tобщ = 23 × 6 = 138 ч.

Расход электропотребления одного компьютера

Рэл = 138 × 200 = 27600 Вт = 27,6 КВт.

Стоимость 1 КВт для юридических лиц 5,9 р. (для бюджетных потребителей по Саратовской области)

Зэл = 27,6 × 5,9 = 162,84 р.

На искусственное освещение израсходовано 40 Вт/ч.

Эиосв = 156 × 40 = 5520 Вт = 5,52 КВт.

Зосв = 5,52 × 5,9 = 32,57 р.

Общие затраты на электроэнергию находим по формуле:

Зосн = Зосв + Зэлпк, (2)

Зэл = 162,84+32,57 = 195,41 р.

Расчет затрат на оплату труда

Расчет затрат на оплату труда (Зт) ведется в соответствии с указанным ранее количеством и квалификационным составом специалистов, занятых в проектировании и создании ПП, исходя из действующих окладов специалистов конкретных предприятий, на которых производится разработка (либо как средних по отрасли, городу, региону, стране).

Основной фонд оплаты труда складывается из оплаты труда разработчика программы (студент-программист):

Общее время работы над проектом разработчика составляет – 26 дней. Учитывая, что оклад составляет 13890 рубль в месяц и 24 рабочих дней в месяц, получаем:

Зосн = 13890×23/24=13311,25 (руб).

Принимаем дополнительный фонд оплаты труда равным 15% от основного фонда оплаты труда.

Здоп = 11624,58×0,15=1996,69 (руб).

Затраты на оплату труда составят:

Зопт = 13311,25+1996,69=15307,94 (руб).

Отчисления на социальные нужды

В статью «Отчисления на социальные нужды» включаются суммы страховых взносов в Пенсионный фонд РФ, Фонд социального страхования РФ и фонды обязательного медицинского страхования (федеральный и территориальный). На 2022 г. установлены следующие тарифы страховых взносов – ПФР - 22%, ФСС - 2,9%, ФФОМС - 5,1%, что в сумме составляет 30%.

Суммарную величину страховых взносов (Зо) рассчитываем по формуле

, (3)

где Зопт – основная заработная плата.

(руб).

Расчет затрат на амортизацию

Рассчитаем сумму амортизационных отчислений.

Общая величина амортизационных отчислений (За) определяется по формуле

, (4)

где Фi – стоимость i-го оборудования, руб.;

НАi – годовая норма амортизации i-го оборудования, %;

ТНИРi – время работы i-го оборудования за весь период разработки ПП, ч;

Тэфi – эффективный фонд времени работы i-го оборудования за год, ч/год;

i – вид оборудования;

n – количество оборудования i-го вида.

Все данные сведем в таблицу 3.

Таблица 3. - Расчет амортизационных отчислений

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наимено­вание обо­рудования | Стоимость оборудования, руб. | Годовая норма  амортизации, % | Эффективный фонд времени работы обору­дования ч/год | Время работы оборудования для разработки ПП, ч | Сумма, руб. |
| Системный блок | 29990 | 20 | 1314 | 138 | 629,93 |
| Монитор | 8290 | 20 | 1314 | 138 | 174,13 |
| Клавиатура | 1590 | 20 | 1314 | 138 | 33,40 |
| Мышь | 1190 | 20 | 1314 | 138 | 25,00 |
| МФУ | 10990 | 20 | 219 | 1 | 10,04 |
| ИТОГО: | | | | | 872,48 |

Расчет прочих затрат

К прочим затратам (Зпр) относят оплату интернет-трафика, оплату процентов по банковским кредитам, прочие накладные расходы.

Накладные расходы учитывают затраты на управление и хозяйственное обслуживание проводимых работ:

 (5)

где ηн – коэффициент накладных расходов.

Коэффициент накладных расходов ηн составляет 0,21 основной заработной платы.

Расчет сметы затрат на разработку ПО

На основании полученных данных по отдельным статьям составляем смету затрат на разработку ПП (см. табл. 4).

Таблица 4. – Смета затрат

|  |  |
| --- | --- |
| Статьи затрат | Сумма, руб. |
| 1. Материальные затраты, в том числе:  * материалы * электроэнергия  1. Затраты на оплату труда 2. Отчисления на социальные нужды   4. Амортизация оборудования  5. Прочие затраты | 960,00  195,41  15307,94  4592,38  872,48  2795,36 |
| ИТОГО | 24723,57 |

Определение цены реализации ПП

Для нахождения цены программного продукта, используем табл. 5.

Таблица 5. – Определение цены реализации 1 копии ПП

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование статьи калькуляции | Сумма, руб. |
| Суммарные затраты на ПП | 24723,81 |
| Закладываемая прибыль (20 %) | 4944,76 |
| Итого, продажная цена без НДС | 29668,57 |
| НДС 20% | 5933,71 |
| Итого, продажная цена с НДС (Ц) | 35602,29 |

# ОХРАНА ТРУДА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Эксплуатация ЭВМ

Включение ЭВМ (ПК) производить согласно инструкции по включению и выключению на данную ЭВМ. Перед включением ЭВМ (ПК) необходимо ознакомиться с аппаратным журналом и убедиться, что все устройства ЭВМ были исправны при работе ранее. Если на устройствах ЭВМ проводились ремонтные работы необходимо проверить: Наличие и исправность заземления отдельных блоков; Исправность кабелей и их подключения, включения вентиляторов.

Запрещается включать устройства, к работе которых сотрудник не имеет доступа. Запрещается включать ЭВМ (отдельное устройство) при неисправной защите электропитания. Запрещается снимать крышки и щиты, закрывающие доступ к токоведущим частям. Запрещается пользоваться неисправной аппаратурой инструментом. Запрещается пользоваться электрическим паяльником с напряжением более 36В и незаземленном корпусом. При ремонте электропитания необходимо вывешивать плакаты "НЕ ВКЛЮЧАТЬ! РАБОТА НА ЛИНИИ!" Запрещается заменять съемные элементы и поводить пайку под напряжением. Запрещается включать и отключать разъемы кабелей электропитания и блоков вентиляторов под напряжением. Запрещается менять предохранители под напряжением, при замене руководствами их номиналами. Измерение напряжения на токоведущих частях с напряжением свыше 42В проводить, пользуясь резиновыми ковриками и изолированными щупами, при этом соблюдать особую предосторожность во избежание короткого замыкания смежных клемм и проводов. При техническом обслуживании съемных блоков системы электропитания их корпуса необходимо заземлить. Металлические корпуса измерительной аппаратуры должны быть заземлены. При прозвонке электрических цепей необходимо предварительно эти цепи обесточить и проверить отсутствие напряжения. При проведении всех работ необходимо присутствие не менее 2-х человек, допущенных к работе с электроустановками и имеющих соответствующую квалификационную группу для установок напряжением до 1000В. Все приведенные ремонтные работы необходимо записать в журнал учета ремонтных работ.

Противопожарные мероприятия

При техническом обслуживании и эксплуатации ЭВМ (ПК) необходимо строго соблюдать правила противопожарной безопасности. Запрещается хранить в машинном зале смазочные материалы. Включенные паяльники необходимо класть на специальные подставки. Рабочие места, проходы и выход не должны загромождаться посторонними предметами. По окончании работы все электроприборы должны быть выключены. Курение, пользование электронагревательными приборами, открытым огнем в данных классах ЗАПРЕЩАЕТСЯ! При возникновении пожара отключить оборудование (электроустановку), принять меры к ликвидации пожара, сообщить дежурному персоналу, руководству ЦНИТ. При ликвидации пожара применять средства тушения, гасящее вещество которых не проводит электрический ток (огнетушители углекислотные, порошковые). Лица, работающие в классах, должны быть обучены приемам освобождения пострадавшего от электрического тока, приемам искусственного дыхания, правилам оказания первой помощи и способам тушения пожара в производственном помещении. Лица, допустившие нарушения, несут дисциплинарную, административную, уголовную ответственность!

Меры предосторожности

К самостоятельной работе на ПК допускаются лица не моложе 18-ти лет, прошедшие медицинское освидетельствование, специальное обучение, инструктаж по охране труда на рабочем месте, изучившие “Руководство по эксплуатации” и усвоившие безопасные методы и приемы выполнения работы.

ПК должен подключаться к однофазной сети с нормальным напряжением 220 (120) В, частотой 50 (60) Гц и заземленной нейтрально. Заземляющие контакты розеток должны быть надежно соединены с контуром защитного заземления помещения. В помещении должен быть установлен автомат аварийного или рубильник общего отключения питания.

Запрещается самостоятельно производить ремонт ПК (его блоков), если это не входит в круг ваших обязанностей.

При эксплуатации ПК должны выполняться следующие требования, правила:

* не подключать и не отключать разъемы и кабели электрического питания при поданном напряжении сети;
* не оставлять ПК включенным без наблюдения;
* не оставлять ПК включенным во время грозы;
* по окончании работы отключить ПК от сети;
* устройства должны быть расположены на расстоянии 1 м от нагревательных приборов; рабочие места должны располагаться между собой на расстоянии не менее 1,5 метров;

- устройства не должны подвергаться воздействию прямых солнечных лучей;

- непрерывная продолжительность работы при вводе данных на ПК не должна превышать 4 часов при 8-часовом рабочем дне, через каждый час работы необходимо делать перерыв 5-10 минут, через 2 часа на 15 минут;

- в помещении, где расположена компьютерная техника, должен быть оборудован уголок пожаротушения.

Санитарно-гигиенические требования при работе с компьютером

В соответствии с СанПиН: 2.2.2.542-96 "Гигиенические требования к ВДТ и ПЭВМ. Организация работы"

Все вредности, возникающие при работе ВДТ и ПЭВМ можно разделить на три группы:

1. Параметры рабочего места и рабочей зоны.
2. Визуальные факторы (яркость, контрастность, мерцание изображения, блики).
3. Излучения (рентгеновское, электромагнитное излучение ВЧ и СВЧ диапазона, гамма-излучение, электростатические поля).

Внедрение ЭВМ имеет как положительные, так и отрицательные моменты. С одной стороны, это обеспечение более высокой эффективности производства за счет совершенствования технологического процесса и повышение производительности труда, а с другой - увеличение нагрузки на работающих в связи с интенсификацией производственной деятельности и специфическими условиями труда.

Условия труда работающих с ЭВМ характеризуются возможностью воздействия на них следующих производственных факторов: шума, тепловыделений, вредных веществ, статического электричества, ионизирующих и неионизирующих излучений, недостаточной освещенности, параметров технологического оборудования и рабочего места. Основными источниками шума в помещениях, оборудованных вычислительной техникой, являются принтеры, плоттеры, множительная техника и оборудование для кондиционирования воздуха, вентиляторы систем охлаждения, трансформаторы. Для снижения шума и вибрации в помещениях вычислительных центров оборудование, аппараты необходимо устанавливать на специальные фундаменты и амортизирующие прокладки, предусмотренные нормативными документами.

Уровень шума на рабочих местах не должен превышать 50 дБА. Нормируемые уровни шума обеспечиваются путем использования малошумного оборудования, применением звукопоглощающих материалов (специальные перфорированные плиты, панели, минераловатные плиты). Кроме того, необходимо использовать подвесные акустические потолки.

В помещениях с избытком тепла необходимо предусматривать регулирование подачи теплоносителя для соблюдения нормативных параметров микроклимата. Микроклиматические условия на рабочих местах в помещениях с вычислительной техникой должны соответствовать требованиям. Воздух, поступающий в рабочие помещения операторов ЭВМ, должен быть очищен от загрязнений, в том числе от пыли и микроорганизмов. Патогенной микрофлоры быть не должно.

При профессиональном отборе работников ЭВМ основное внимание обращается на состояние органов зрения: состояния мышечного равновесия глаз, положительный запас аккомодации, цветовую чувствительность, остроту зрения, рефракционную способность глаз, контрастную чувствительность и поле зрения.

Организация рабочего места

Приступая к работе на компьютере желательно:

Осмотреть рабочее место (расположение блоков и их состояние...).

Подобрать по высоте стул.

Монитор должен располагаться на уровне глаз и перпендикулярно углу зрения.

Экран монитора и защитный экран (с обеих сторон) должны быть чистыми.

Освещение должно соответствовать нормам СанПиН.

Не рекомендуется располагать монитор около яркого источника света, т.к. приходится повышать яркость и контрастность, что влечет за собой: увеличение нагрузки на глаза, излучения, выгорает люминофор экрана, сокращается срок службы монитора.

На мониторе не должно быть бликов, сильного контраста с внешним освещением.

Мышь располагается так, чтобы было удобно работать с ней. Провод должен лежать свободно. При работе с мышью по периметру коврика должно оставаться пространство не менее 2-5 сантиметров.

Клавиатуру следует располагать прямо перед пользователем, работающим на компьютере. По периметру оставляется свободное место 2-5 сантиметров.

Десять шагов по обеспечению безопасности и комфорта домашнего компьютера:

1. Системный блок. Устанавливать системный блок следует устойчиво на ровной поверхности таким образом, чтобы углы системного блока не выступали за края стола. Лучше установить его на полу (специальной подставке) под столом.
2. Стол. Лучше всего использовать специальный компьютерный стол со столешницей достаточной глубины, местом под системный блок и выдвижной доской для клавиатуры и мышки. Это позволит использовать стол и для других целей.
3. Питание. Чтобы надежно обезопасить компьютер от неожиданностей и неприятностей, имеет смысл потратить средства на источник бесперебойного питания или, как минимум, установить заземленную розетку с фильтрами.
4. Чистота. Содержите вентиляционные отверстия системного блока и монитора открытыми, не захламляйте стол бумагами, журналами и книгами. Ухудшение условий охлаждения может существенно сократить срок жизни монитора и компьютера. Если на столе скапливается много документов, имеет смысл установить монитор на специальном кронштейне (подставке), чтобы приподнять его.
5. Мышь. Даже в работе с мышкой следует обзавестись хорошими привычками. Есть правила, которые стоит неукоснительно выполнять:

* Запястье должно быть прямым. Не стоит сжимать мышку с силой. Это вызывает ненужное напряжение мышц, нарушает кровообращение и затрудняет движения.
* Нельзя работать с мышкой полностью вытянутой рукой. Подбирая рабочий стол, необходимо выбрать такой, чтобы за мышкой не приходилось тянуться слишком далеко. Для движения мышкой должно быть достаточно свободного места.
* Различные дополнительные приспособления, такие как коврики для мыший, подушки и подпорки для отдыха запястий рук, помогают только в том случае, если правильно используются.

Некоторые предпочитают обычной мыши трэкбол. Этот манипулятор имеет свои достоинства и недостатки: для него требуется меньше пространства на столе и меньше приходиться двигать рукой, зато гораздо больше приходиться работать пальцами.

1. Клавиатура. Оптимальная высота стола или выдвижной полки для клавиатуры 68 – 73 см. над полом. Высоту стула и стола следует подобрать так, чтобы минимально напрягать мышцы плечей, рук и запястий. Запястья могут касаться стола перед клавиатурой. Но ни в коем случае нельзя переносить на них хотя бы часть веса тела. Клавиатура регулируется по высоте наклона. Угол наклона подбирается индивидуально. Некоторые клавиатуры, например, Microsoft Natural Keyboard, имеют большие возможности для регулировки. Такие клавиатуры имеют расщепление в середине буквенной части и особую форму, предназначенную для более естественного положения запястий над клавишами. Однако такой клавиатурой имеет смысл обзаводиться только в том случае, если пользователь много пишет и владеет слепым десятипальцевым методом печати. В остальных случаях от такой клавиатуры нет никакого эргономического выигрыша. В компьютерных салонах можно найти специальные подпорки и подушки для установки перед клавиатурой, предназначенные для отдыха запястий и предупреждения туннельного синдрома – острых болей из-за перегрузки и повреждения сухожилий запястий.
2. Кабели. У компьютера довольно много кабелей и проводов. Их лучше всего собрать сзади стола. Но стол необходимо отодвинуть от стены, чтобы в этом пространстве кабели не запутались между собой.
3. Освещение. Чтобы уменьшить отражение и блики на экране, монитор размещается перпендикулярно окну. Обеспечивается достаточное местное освещение, направленное на документ, чтобы можно было выключать общее освещение в помещении и снижать яркость бликов.
4. Стул. Не стоить экономить на хорошем стуле или удобном кресле, регулируемом по высоте и специально предназначенном для работы за компьютером. Перед компьютером очень важно соблюдать правильную позу. А для младших членов семьи под столом необходимо установить стул, чтобы ноги стояли на твердой устойчивой поверхности.
5. Средства ухода. В компьютерном уголке следует предусмотреть место, где будут храниться средства ухода за машиной: минимум инструментов, аэрозоль со сжатым воздухом, бутылочка спирта для очистки мыши и CD-ROM, а также фланелевый лоскут для протирки компьютера.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

///////////////////////////////

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

///////////////////////////////

НОРМАТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

///////////////////////////////

РЕСУРСЫ УДАЛЕННОГО ДОСТУПА

///////////////////////////////