

Тема. Організація робочого місця під час навчання з різними пристроями**Очікувані результати навчання:**

- 2 ІФО 3.2-1 - підтримує порядок на робочому місці;
- 2 ІФО 4-3.2-2 - бережливо ставиться до своїх і чужих речей, зокрема цифрових пристроїв;
- 2 ІФО 5-4.1-1 дотримується безпечного режиму роботи з цифровими пристроями



Ми дізнаємось про підготовку комп'ютера до роботи та організацію робочого місця під час навчання з різними пристроями.

По-перше, потрібно дотримуватись низку правил при роботі з гаджетами:

- стежити, щоб під час гри гаджет лежав на столі, а не в руках;
- сидіти поспіль за ПК не більше 15 - 20 хвилин;
- працювати всього за добу не більше 2 годин;
- відстань до екрана монітора має бути не менше 40 см, а до екрана телевізора не ближче 4-х довжин діаметра;
- не забувати про вправи для очей та фізкультхвилинки.

По-друге, слідкувати за порядком розташування пристроїв на робочому місці та наявності сторонніх предметів коло них (продуктів харчування, тварин, предметів зайвих для роботи)

По-третє, раціонально організувати робоче місце:



**Організація робочого
місця під час роботи з
смартфоном
або
планшетом.**



**Неправильно організоване робоче місце на персональному
комп'ютері:**



Охайний робочий стіл персонального комп'ютера:



Перегляньте презентацію за посиланням нижче:

https://docs.google.com/presentation/d/197SuJNukjq0FY_GlKYQtXOengBSjxter/edit?usp=sharing&ouid=102197434966239513547&rtpof=true&sd=true

Відпочиньте та зробіть гімнастику для очей

Вихідне положення — сісти на стілець.

Вправа 1. Підняти очі вгору, опустити їх вниз, відвести очі вправо, потім вліво. (Повторити 3-4 рази. Тривалість 8 с.)

Вправа 2. Підняти очі вгору, зробити ними кругові рухи за годинникової стрілкою, потім — проти годинникової стрілки. (Повторити 3-4 рази. Тривалість 15 с.)

Вправа 3. Поморгати протягом 1 хв. Темп швидкий.

Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=4FBMWGGJMbY&t=56s>

Перевірте себе:

<https://learningapps.org/6244880>

Завдання: навести порядок на власному смартфоні/планшеті видаливши або об'єднавши у папки схожі додатки.