Здравствуйте, уважаемые второкурсники.

В третьем и четвертом семестре мы с Вами будем изучать учебную дисциплину «Информационные технологии». В третьем семестре «Информационные технологии» занимают 2 часа в неделю, заканчивается третий семестр промежуточной аттестацией в виде контрольной работы. Для изучения данной дисциплины необходимо наличие компьютера (ноутбука), съемного носителя (флеш-карты), выхода в Интернет и электронной почты.

Для выполнения заданий можно будет использовать теоретический материал, который для Вас подготовит преподаватель, а также в нашей библиотеке можно будет воспользоваться следующей литературой:

1. Михеева Е.В. Информатика: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Е.В. Михеева, О.И. Титова. - М.: Издательский центр «Академия», 2019.
2. Михеева Е.В. Информатика. Практикум: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Е.В. Михеева, О.И. Титова. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.

**Занятие 1.**

План.

1. Введение. Санитарно-гигиенические нормы и техника безопасности

 при работе с ПК

2. Тема 1. Информация, информационные процессы и информационное общество.

**Задания.**

1. Оформите на альбомном листе памятку по технике безопасности при работе с ПК.

2. Выполните тест (приложение 1).

3. Изучите теоретический материал в учебнике Михеевой Е.В. Информатика: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Е.В. Михеева, О.И. Титова. - М.: Издательский центр «Академия», 2019, стр. 11-30. Ответьте письменно на вопросы 1, 3, 5, 9 на стр. 37.

Приложение 1

**Тест**

**Гигиена и охрана труда при работе за компьютером.**

1. Каково минимальное расстояние от глаз до экрана монитора?

1. 20 см
2. 40 см
3. 60 см
4. 80 см

2. Какое устройство может оказывать вредное воздействие на здоровье человека?

1. системный блок
2. принтер
3. модем
4. монитор

3. Как надо смотреть на монитор?

1. слева-направо
2. снизу-вверх
3. сверху-вниз
4. справа-налево

4. В каком направлении от монитора вредные излучения максимальны?

1. от экрана вниз
2. от экрана вперед
3. от экрана вверх
4. от экрана назад

5. Как часто надо делать перерывы в работе при интенсивной работе за компьютером?

1. каждый час
2. каждые 3 часа
3. каждые 5 часов
4. не делать вовсе

6. Какова минимальная продолжительность перерывов?

1. 5 – 10 минут
2. 20 – 25 минут
3. 25 – 30 минут
4. 35 – 40 минут

7. Что необходимо делать в перерывах при работе за компьютером?

1. почитать книгу
2. посмотреть телевидение
3. гимнастику для стоп
4. гимнастику для глаз

8. Какие витамины необходимо употреблять с пищей во время интенсивной работы за компьютером?

1. А, В6, F
2. А, В2, С
3. А, В12, D
4. А, В, С, D