Задание подготовлено в рамках проекта АНО «Лаборатория модернизации образовательных ресурсов» «Кадровый и учебно-методический ресурс формирования общих компетенций обучающихся по программам СПО», который реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

**Разработчики**

Лысенко Ирина Владимировна, ГАПОУ «Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»

Мясин Дмитрий Николаевич, ГАПОУ «Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»

**Назначение задания**

Анализ рабочей ситуации. Уровень I

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Специализация: Специалист по тестированию в области информационных технологий

ОП.09 Стандартизация, сертификация и техническое документоведение

Тема: Обеспечение качества и безопасности процессов и услуг в сфере информационных технологий. Организация рабочего места специалиста по тестированию

**Комментарии**

Задание используется на этапе изучения нового материала.

Вы устроились на работу специалистом по тестированию в области информационных технологий. Вам предложили три разных рабочих места на выбор

Рассмотрите фотографии предложенных рабочих мест (источник 1). Изучите требования к организации рабочих мест (бланк) и разъяснения к ним (источник 2).

**Оцените меру соответствия предложенных рабочих мест требования к их организации.**

Заполните бланк.

*Бланк*

| № | Требования | Оценка, + \ - |
| --- | --- | --- |
| Фото 1 | Фото 2 | фото 3 |
|  | Исключена направленность светового потока при естественном или искусственном освещении в глаза работнику |  |  |  |
|  | Есть настольная лампа искусственного освещения |  |  |  |
|  | Уровень освещенности позволяет читать документы на бумажном носителе |  |  |  |
|  | Монитор большой, регулируемый |  |  |  |
|  | Монитор размещен в оптимальной зоне |  |  |  |
|  | Верхний край монитора расположен примерно на уровне глаз (если принять правильное положение тела) |  |  |  |
|  | Предусмотрено специальное место для принтера |  |  |  |
|  | Клавиатура размещена в оптимальной зоне |  |  |  |
|  | Мышь размещена в оптимальной зоне |  |  |  |
|  | На рабочем столе имеется место для документов в твердой копии |  |  |  |
|  | На рабочем столе отсутствуют предметы, не связанные с выполнением обязанностей, мусор |  |  |  |
|  | В столе есть выдвижные ящики |  |  |  |
|  | Стол сконструирован так, чтобы создать как можно большую зону охвата его поверхности на вытянутой руке (U-образный) |  |  |  |
|  | Кресло имеет подлокотники |  |  |  |
|  | Сидение кресла мягкое |  |  |  |
|  | Кресло имеет регулируемую спинку |  |  |  |
|  | Спинка кресла высокая и позволяет поддерживать голову |  |  |  |
|  | Спинка кресла обеспечивает опору для спины, расположенной под углом 90о-110о по отношению к бедрам |  |  |  |
|  | Кресло имеет колесики для свободного перемещения (к столу, от стола, вдоль стола) |  |  |  |
|  | Пространства на рабочем месте достаточно для частой смены положения тела |  |  |  |

***Источник 1***

**Фотографии рабочих мест**

**Фотографии 1**



**Выдвижные ящики**

**Окно**

**Фотографии 2**



**Фотография 3**



***Источник 2***

# организация рабочего места за компьютером

Как правильно организовать компьютерное рабочее место? Далеко не каждый задумывается об этом, а ведь от правильной организации рабочего места зависит не только, насколько удобно вам будет работать, но и ваше здоровье в целом. Существуют простые способы обезопасить себя при общении с компьютером. Например, правильно организовать свое рабочее место. Следующие рекомендации помогут вам в этом.

1. Устанавливать монитор желательно в углу комнаты или развернуть его задней панелью к стене.

В помещении, где работают несколько человек, при размещении рабочих мест с ПЭВМ расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора) должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м. Ни в коем случае нельзя ставить компьютеры друг против друга. Не оставляйте монитор включенным на длительное время, чаще пользуйтесь «ждущим» режимом. Заземлите ПК.

1. Во время работы расстояние до экрана монитора должно быть не менее 70 см.

Для профессиональных операторов персонального компьютера, школьников и студентов на всей территории Российской Федерации действуют санитарные правила и нормы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (в редакции СанПиН 2.2.2/2.4.2198-07 Изменение № 1, СанПиН 2.2.2/2.4.2620-10 Изменение № 2, СанПиН 2.2.2/2.4.2732-10 Изменение № 3).



Основными мероприятиями для профилактики зрительного утомления являются: правильная организация рабочего места, ограничение продолжительности работы с компьютером в соответствии с категорией пользователя и характером выполняемой им работы; для профессиональных пользователей - обязательные регламентированные перерывы, во время которых следует выполнять специальные упражнения для глаз; в школах, техникумах и вузах - подключение к компьютерам таймеров, нормирующих время работы с монитором, регулярное выполнение упражнений для глаз, восстановление физической работоспособности.



1. Рабочее место должно быть комфортным и достаточно освещённым, лучи света не должны попадать прямо в глаза.

Монитор лучше располагать чуть дальше, чем это делают при обычном чтении – на расстоянии вытянутой руки. Верхний край экрана должен располагаться на уровне глаз или чуть ниже. Если вы работаете с текстами на бумаге, листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда. Освещение необходимо организовать так, чтобы на экране не было бликов. Создайте хорошую освещенность в помещении, где вы работаете. Применяйте современные светильники, которые дают оптимальное освещение. В комнате, где вы работаете, не применяйте краски и обои холодных тонов, а также темные. Лучшие цвета для человека - белый, лимонно-желтый и салатный. Монитор не следует ставить напротив источников света, чтобы он не бил в глаза.

1. Не следует забывать о том, что экран компьютера способен собирать пыль. Для достижения четкости изображения регулярно протирайте его антистатическим раствором или используйте специальные салфетки. Для протирки мониторов нельзя применять спирт - может испортиться антибликовое покрытие.

Клавиатуру также необходимо протирать. Лучше всего делать это ватным тампоном. Время от времени клавиатуру стоит переворачивать и вытряхивать. Увлажняйте воздух зимой и подсушивайте летом. Боритесь с пылью. Вешалка для верхней одежды, место для обуви должны быть изолированы от помещения.

1. По возможности изолируйте себя от шума. Старайтесь не создавать его сами. Приучайтесь разговаривать спокойным голосом, не говорите много.
2. Мебель, которой вы пользуетесь при работе на компьютере, должна быть удобной, так как от этого зависит удобство расположения рук, ног и позвоночника. Пренебрегать позвоночником нельзя - он очень быстро и заметно на это реагирует. В последние годы производится огромное количество офисных стульев и кресел, которые позволяют комфортно чувствовать себя в течение всего рабочего дня.

Высота компьютерного стола должна быть такой, чтобы во время работы экран располагался несколько ниже линии взгляда, и вам не приходилось бы проводить несколько часов подряд с поднятой вверх головой. Под столом должно быть достаточно пространства для того, чтобы время от времени можно было вытянуть уставшие ноги; а кресло должно быть так называемым «компьютерным»- крутящимся, с регулируемой высотой, подлокотниками и удобной спинкой, с полумягким нескользящим покрытием; при необходимости под спину можно подложить подушечку для профилактики пояснично-крестцового остеохондроза. В положении сидя ступни ног должны располагаться на полу, бедро - параллельно полу, спина прямая.



Глубина стола должна быть такой, чтобы расстояние до экрана монитора было не менее 50 см. Ширина его зависит от количества периферийных устройств и различных канцелярских принадлежностей. Конструкция рабочего стула должна обеспечивать:

* ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм;
* поверхность сиденья с закругленным передним краем;
* регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400 - 550 мм и углом наклона вперед до 15 град, назад до 5 град.;
* высоту опорной поверхности спинки 300 20 мм, ширину - не менее 380 мм и радиус кривизны горизонтальной плоскости - 400 мм;
* угол наклона спинки в вертикальной плоскости в пределах 30 градусов;
* регулировку расстояния спинки от переднего края сиденья в пределах 260 - 400 мм;
* стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 250 мм и шириной - 50 - 70 мм;
* регулировку подлокотников по высоте над сиденьем в пределах 230 30 мм и внутреннего расстояния между подлокотниками в пределах 350 - 500 мм.

Спинка офисного кресла служит устойчивой опорой для поясничного и нижней половины грудного отдела позвоночника. Небольшая выпуклость в нижней части спинки фиксирует средние поясничные позвонки в правильном положении физиологического изгиба, присущего поясничному отделу позвоночника. Важным моментом является наличие у спинки специального регулятора наклона. В процессе работы необходим регулярный отдых, поскольку однообразная поза достаточно утомительна для глаз, шеи и спины. В течение работы обязательно нужно делать небольшие перерывы по 10-15 минут ежечасно, при этом желательно делать упражнения для шеи и глаз или просто провести время в движении.

Естественно помещение должно проветриваться. Эти простые советы помогут сохранить вам здоровье, а также выполнять работу более эффективно (по материалам СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (с изменениями СанПиН 2.2.2/2.4.2732-10).

На столе во время работы не должно быт мусора, стаканов с напитком, еды. Также не рекомендовано ставить вазы с цветами и растения в горшках, это может стать причиной замыкания от воды, засорения клавиатуры землей и листьями, порчи документов и т.д. Все это занимает рабочее место на столе, что тоже негативно сказывается на удобстве.

Инструмент проверки

| № | Требования | Оценка, + \ - |
| --- | --- | --- |
| Фото 1 | Фото 2 | Фото 3 |
|  | Исключена направленность светового потока при естественном или искусственном освещении в глаза работнику | **+** | **-** | **-** |
|  | Есть настольная лампа искусственного освещения | **+** | **-** | **+** |
|  | Уровень освещенности позволяет читать документы на бумажном носителе | **+** | **+** | **+** |
|  | Монитор большой, регулируемый | **-** | **+** | **+** |
|  | Монитор размещен в оптимальной зоне | **+** | **+** | **+** |
|  | Верхний край монитора расположен примерно на уровне глаз (если принять правильное положение тела) | **+** |  | **+** |
|  | Предусмотрено специальное место для принтера |  | **+** |  |
|  | Клавиатура размещена в оптимальной зоне |  | **+** | **+** |
|  | Мышь размещена в оптимальной зоне | **+** | **+** |  |
|  | На рабочем столе имеется место для документов в твердой копии | **+** | **-** | **+** |
|  | На рабочем столе отсутствуют предметы, не связанные с выполнением обязанностей, мусор | **-** | **+** | **+** |
|  | В столе есть выдвижные ящики | **+** | **-** | **+** |
|  | Стол сконструирован так, чтобы создать как можно большую зону охвата его поверхности на вытянутой руке (U-образный) | **+** | **-** | **+** |
|  | Кресло имеет подлокотники | **+** | **+** | **+** |
|  | Сидение кресла мягкое | **+** | **+** | **+** |
|  | Кресло имеет регулируемую спинку | **+** | **+** | **+** |
|  | Спинка кресла высокая и позволяет поддерживать голову | **+** | **+** | **+** |
|  | Спинка кресла обеспечивает опору для спины, расположенной под углом 90о-110о по отношению к бедрам | **+** | **+** | **+** |
|  | Кресло имеет колесики для свободного перемещения (к столу, от стола, вдоль стола) | **+** | **+** | **+** |
|  | Пространства на рабочем месте достаточно для частой смены положения тела | **+** | **+** | **+** |

*Подсчет баллов*

|  |  |
| --- | --- |
| За каждую ситуацию, получившую полностью верную оценку | 2 балла |
| *За каждую ситуацию, в оценке которой допущена 1 ошибка или пропуск*  | *1 балл* |
| ***Максимальный балл*** | ***6 баллов*** |