



Наталія НАКОНЕЧНА,
*методистка НМЦ навчально-інформаційного забезпечення,
інформаційно-комунікаційних технологій та видавничої діяльності
ХОІППО ім.А.Назаренка*

Безпека в цифровому просторі: охорона праці в кабінеті інформатики

Кабінет інформатики — це не просто приміщення з комп'ютерами, а простір, де переплітаються високі технології, електромагнітне випромінювання та інтенсивна розумова праця. Саме тому дотримання норм охорони праці тут є не формальністю, а запорукою збереження здоров'я як учнів, так і вчителів.

I. Організація робочого місця

Правильне розташування меблів і техніки безпосередньо впливає на фізичний стан користувача. Основними вимогами є:

Площа: на одне робоче місце з комп'ютером має припадати не менше 6 м² площі та 20 м³ об'єму.

Монітор: екран повинен бути розташований на відстані 60–70 см від очей. Верхня лінія екрана має бути на рівні очей або трохи нижче, щоб кут зору становив приблизно 15–20°.

Освітлення: комбіноване освітлення (природне + штучне) має бути рівномірним, без відблисків на моніторах. Оптимальний рівень освітленості на поверхні столу — 300–500 лк.

II. Електробезпека та пожежна профілактика

Кабінет інформатики належить до приміщень з підвищеною небезпекою через велику кількість електроприладів.

Заземлення: усі системні блоки та периферійні пристрої повинні бути належним чином заземлені.

Кабельний менеджмент: дроти не мають лежати на проходах або бути скрученими під напругою.

Засоби гасіння: у кабінеті обов'язково має бути справний вуглекислотний вогнегасник (типу ВВ), оскільки він дозволяє гасити електрообладнання під напругою, не пошкоджуючи його так сильно, як порошкові аналоги.

III. Мікроклімат та гігієна

Робота техніки спричиняє іонізацію повітря та підвищення температури.

Провітрювання: обов'язкове наскрізне провітрювання після кожного уроку.

Вологість: оптимальний рівень вологості повітря — 40–60%. Сухе повітря сприяє накопиченню статичної електрики та подразненню слизової оболонки очей.

Режим роботи: безперервна робота за екраном для учнів середніх класів не повинна перевищувати 20–25 хвилин.

IV. Профілактика професійних ризиків

Тривале перебування в одній позі та зорова напруга призводять до втоми. Для мінімізації негативних наслідків рекомендується впроваджувати:

1. Гімнастику для очей: вправи на фокусування (близько-далеко) та розслаблення м'язів ока.

2. Фізкультхвилинки: вправи для зняття напруги з хребта, кистей рук (профілактика тунельного синдрому) та шиї.

Важливо: кожен урок повинен починатися з короткого інструктажу або нагадування правил безпечної поведінки. Жодних сторонніх предметів (сумок, одягу) на робочих столах та напоїв поблизу клавіатури.

V. Нормативно-правове забезпечення та документація

Важливою складовою охорони праці в кабінеті інформатики є наявність та правильне ведення документації, що регламентує безпеку освітнього процесу. Згідно з вимогами, у кабінеті мають бути:

- Паспорт кабінету: документ, що підтверджує готовність приміщення до занять та відповідність технічним нормам.

- Інструкції з охорони праці: обов'язково мають бути розміщені на видному місці. Сюди входять загальна інструкція з безпеки, інструкція під час роботи за комп'ютером та правила поведінки у надзвичайних ситуаціях.

- Журнали реєстрації інструктажів: окремо для учнів (вступний та первинний на початку кожного семестру) та для працівників закладу.

- План евакуації: графічна схема виходу з приміщення у разі пожежі, адаптована саме для кабінету інформатики з урахуванням розташування електрощитової.

Детальніший перелік необхідної документації можна знайти на спеціалізованому ресурсі для вчителів інформатики: Методична підтримка: Документація кабінету.

VI. Кібербезпека та психологічний комфорт

У кабінеті інформатики «охорона праці» виходить за межі фізичної безпеки. Оскільки учні працюють у глобальній мережі, вчитель має забезпечити:

1. Контентну фільтрацію: використання програмних засобів для обмеження доступу до шкідливого або деструктивного контенту.

2. Ергономіку інтерфейсу: налаштування комфортної яскравості, контрастності та масштабу тексту на моніторах для запобігання передчасній втомлюваності.

3. Цифрову гігієну: навчання правил безпечного зберігання паролів та захисту персональних даних, що є критичним при використанні хмарних сервісів та ШІ-платформ.

Отже, кабінет інформатики — це динамічне середовище, яке потребує від учителя та адміністрації закладу освіти постійної уваги до деталей. Системний підхід, що поєднує технічний контроль обладнання, чітке ведення документації та активне впровадження здоров'язбережувальних технологій, дозволяє перетворити комп'ютерний клас на безпечний простір для інноваційного навчання.