

Группа: 1 ПР

Предмет: Математика

Источники: Башмаков М.И. Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / М.И. Башмаков. — М., 2016. (file:///C:/Users/79371/Desktop/48628_fae4de5291754e0baf4ca56900e321d.pdf)

Задание: Пользуясь источником, ознакомиться с темой: «Выражение тригонометрических функций через тангенс половинного аргумента», «Применение общих методов решения тригонометрических уравнений». Выполнить практическую работу №15: «Преобразование суммы тригонометрических функций в произведение».

Домашнее задание: Башмаков М.И. Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия стр.106, стр.109-119 упр.1,2.

Практическая работа №15.

«Преобразование суммы тригонометрических функций в произведение».

ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

1. Корректировать знания, умения и навыки в теме: «Преобразование суммы тригонометрических функций в произведение».
2. формировать умения использовать полученные знания при решении нестандартных задач.
3. Определить уровень усвоения знаний, оценить результат деятельности уч-ся.

ОБОРУДОВАНИЕ: инструкционно-технологические карты; таблицы значений тригонометрических функций некоторых углов; таблицы формул тригонометрии; микрокалькуляторы.

Теоретическая часть.

Преобразовать в произведение $\frac{\sin 7x - \sin 5x}{\sin 7x + \sin 5x}$

Решение. Применяя формулы суммы и разности синусов, получим

$$\frac{\sin 7x - \sin 5x}{\sin 7x + \sin 5x} = \frac{2 \sin \frac{7x - 5x}{2} \cdot \cos \frac{7x + 5x}{2}}{2 \sin \frac{7x + 5x}{2} \cdot \cos \frac{7x - 5x}{2}} = \frac{\sin x \cos 6x}{\sin 6x \cos x} = \operatorname{tg} x \operatorname{ctg} 6x.$$

Преобразовать в произведение $\sin(45^\circ + x) - \sin(45^\circ - x)$.

Решение. Сначала найдем сумму и разность аргументов:

$$|45^\circ + x| + |45^\circ - x| = 45^\circ + x + 45^\circ - x = 90^\circ$$

$$|45^\circ + x| - |45^\circ - x| = 45^\circ + x - 45^\circ + x = 2x$$

Используя формулу разности синусов, находим

$$\sin|45^\circ + x| - \sin|45^\circ - x| = 2 \sin x \cos 45^\circ = 2 \cdot \frac{\sqrt{2}}{2} \sin x = \sqrt{2} \sin x$$

Преобразовать в произведение $1 + 2 \cos x$.

Решение. Вынесем за скобки множитель 2, а за тем представим $\frac{1}{2}$ как $\cos 60^\circ$:

$$1 + 2 \cos x = 2 \left(\frac{1}{2} + \cos x \right) = 2 (\cos 60^\circ + \cos x)$$

Применяя формулу суммы косинусов, получим

$$2 |\cos 60^\circ + \cos x| = 2 \cdot 2 \cos \frac{60^\circ + x}{2} \cos \frac{60^\circ - x}{2} = 4 \cos \left(30^\circ + \frac{x}{2} \right) \cos \left(30^\circ - \frac{x}{2} \right)$$

Доказать тождество $\sin^2 5x - \sin^2 3x = \sin 8x \sin 2x$.

Решение. Находим $\sin^2 5x - \sin^2 3x = \frac{1 - \cos 10x}{2} - \frac{1 - \cos 6x}{2} = \frac{2 \sin 8x \cos 2x}{2} = \sin 8x \sin 2x$

Практическая часть.

Вариант 1

Вычислите:

1. $\sin 60^\circ + \sin 40^\circ$;
2. $\cos \frac{5\pi}{12} - \cos \frac{\pi}{12}$;

Преобразуйте в произведение:

3. $\frac{1}{2} + \cos x$;
4. $\frac{\sin 75^\circ + \sin 15^\circ}{\sin 75^\circ - \sin 15^\circ}$

Докажите тождество:

5. $\frac{\sin x + \sin 3x}{\cos x + \cos 3x} = \operatorname{tg} 2x$

Вариант 2

Вычислите:

1. $\cos 10^\circ + \cos 40^\circ$;

2. $\sin \frac{\pi}{12} + \sin \frac{7\pi}{12}$;

Преобразуйте в произведение:

3. $1 - 2\sin x$;

4. $\frac{\cos 6x - \cos 4x}{\cos 6x + \cos 4x}$

Докажите тождество:

5. $\frac{\sin x - \sin y}{\cos x - \cos y} = -\operatorname{ctg} \frac{x+y}{2}$.

19.05.2020 г.

История, группа 1 пр. (А. Артемов. История.2013)

1 урок

Тема: Внешняя политика России в XIX в.

Задание: письменно ответьте на вопросы:

1. Как Россия установила свою власть над Средней Азией?
2. Опиши российско-китайские отношения во второй половине XIXв.

2 урок.

Тема: Практическая работа № 29. Отечественная война 1812 года.

Выполните задание:

А) Запишите причины войны.

Б) С помощью учебника записать хронологию событий.

Основы безопасности жизнедеятельности

Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении.

Домашнее задание читать Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А. Основы безопасности жизнедеятельности стр. стр.207-209

1-пр

Литература

1 урок:

Практическая работа № 28

Тема: Изучение биографии М. Горького

Цель: познакомить с биографией писателя, обратить внимание на сложность жизненного и творческого пути.

Оборудование: учебник, тетрадь, ручка

Задание 1.

Составить хронологическую таблицу жизни и творчества.

2 урок:

Практическая работа № 29

Тема: анализ романтического творчества Горького

Цель: проследить, как менялись взгляды писателя и как это отразилось в его произведениях; рассмотреть особенности ранних романтических произведений писателя.

Оборудование: ранние рассказы М. Горького, учебник, тетрадь, ручка

1. Кто является главным героем этого рассказа? Каково значение этого образа?
2. Каковы взгляды Изергиль на жизнь?
3. Как раскрывает история жизни Изергиль её устремлённость к романтическому?
4. Как соотносится её портрет с рассказом о поисках высокой любви?
5. Что говорит Изергиль о современной жизни?
6. Что прекрасного видит Изергиль в современных людях?
7. Какова роль повествователя в рассказе?
8. Каково назначение трёхчастной композиции рассказа?
9. Как воплощается в легендах идея романтического двоемирия?
10. Какую роль играет романтический пейзаж?
11. Как проявляется в пейзажной живописи романтическая гиперболизация?
12. Что важнее для Горького конкретность или экспрессивность образа?

3 урок:

Практическая работа № 30

Тема: Анализ пьесы «На дне» М. Горького.

Цель: дать начальное представление о социально-философской драме как жанре драматургии; познакомить с идейным содержанием пьесы Горького «На дне»; развивать умение анализировать драматическое произведение, увидеть художественное своеобразие пьесы «На дне».

Оборудование: М. Горький пьеса «На дне», учебник, тетрадь, ручка.

Задание 1.

1. Какие обстоятельства привели в ночлежку Костылева каждого из них?
 - 1) Бывшего чиновника в казенной палате?
 - 2) Сторожа на даче?
 - 3) Бывшего телеграфиста?
 - 4) Скорняка?
2. Какова была общественно-политическая обстановка в стране на момент написания пьесы?
3. В чем особенность жанра пьесы «На дне»?
4. Чем объединены одинокие обитатели ночлежки, «бывшие люди»? Что общего между героями?
5. О чем они спорят? Назовите темы.
6. Какие чувства горьковские персонажи у вас вызывают?
7. В чём причина разрушения человека? Почему люди опустились до такого уровня? Кто виноват?

4 урок:

Практическая работа № 31

Тема: Характеристика героев пьесы «На дне»

Цель: рассмотреть понимание героями пьесы Горького «правды»; выяснить значение трагического столкновения разных точек зрения: правда факта (Бубнов), правда утешительной лжи (Лука), правда веры в человека (Сатин); определить особенности гуманизма Горького.

Оборудование: М. Горький пьеса «На дне», учебник, тетрадь, ручка.

Задание 1.

1. Как вы понимаете слова Луки: «Во что веришь, то и есть»? Как разделяются герои «На дне» в зависимости от их отношения к понятиям «вера» и «правда»?

2. Что же такое правда для героев пьесы? Как соотнести их взгляды?

3. Как понимает «правду» Бубнов? В чем противоречия его взглядов и философии правды Луки?

4. В чем видит правду жизни Сатин?

5. Какую роль играет Лука в раскрытии проблемы «правды» в пьесе?

6. Какая проблема связана с образом Луки и Сатина?

7. В чем они противопоставлены?

8. Каков смысл этого противопоставления?

9. С чем вы согласны и что васстораживает в философии каждого?

Что для человека лучше: жалость или горькая правда?

10. Но есть еще одна правда, которую высказывает сам Горький. Как вы ее поняли, какова позиция автора?

1-пр

Обществознание

1 урок:

«Понятие власти. Типы общественной власти», читать и конспектировать стр. 330-334.

Учебник: А.Г. Важенин «Обществознание» 2016 г.

2 – 3 урок:

«Признаки государства», читать и конспектировать стр. 334-338.

Учебник: А.Г. Важенин «Обществознание» 2016 г.

4 урок:

«Политическая система, ее внутренняя структура », читать и конспектировать стр. 338-340.

Учебник: А.Г. Важенин «Обществознание» 2016 г.

5 урок:

Практическая работа № 26

«Политическая система общества, ее структура»

Цель работы: Сформировать представление об основных понятиях «политическая система», «подсистемы», структурой политической системы.

Оборудование: учебник, тетрадь, письменные принадлежности.

Ход работы:

1. Прочитайте текст, ответьте на вопросы.
2. Выполните тестовое задание.

Задание 1. Прочитайте текст, ответьте на вопросы.

Как и любая иная, политическая система имеет свои границы. Внутри этих границ находятся властные институты, отношения, виды деятельности, которые определяют политику. За пределами границ политической системы находится «среда». Здесь расположены неполитические сферы жизни общества: экономическая, социальная, сфера духовной культуры, частная жизнь человека, а также политические системы других стран и международные институты (например, ООН). В политической системе, согласно одному из подходов, существующих в политологии, выделяется пять структурных компонентов, которые называют подсистемами. Институциональная подсистема включает государство, партии, общественно-политические движения и иные

политические институты. Нормативная подсистема включает политические принципы, правовые нормы, регулирующие политическую жизнь, политические традиции и нормы морали, воплощенные в конституциях, иных законах (эти нормы распространяются на всю политическую систему), партийных программах, уставах политических объединений (эти нормы действуют внутри определенных организаций), а также традициях и процедурах, определяющих правила поведения в политике. Функциональная подсистема охватывает формы и направления политической деятельности, методы осуществления власти. Коммуникативная подсистема — это совокупность связей и взаимодействий как между подсистемами политической системы, так и между политической системой и другими подсистемами общества (экономической, социальной и т. п.), а также между политическими системами различных стран. Культурно-идеологическая подсистема охватывает политическую психологию и идеологию, политическую культуру, включающие в себя политические учения, ценности, идеалы, образцы поведения, которые влияют на политическую деятельность людей. В процессе взаимодействия всех названных структурных элементов осуществляется политическая власть. Напомним, что политическое властвование — это процесс разработки, принятия и реализации политических решений (законов, доктрин, договоров и пр.). Цель его — обеспечить стабильность и развитие общества, придать совместной деятельности людей согласованный характер. Именно в этом и состоит главное назначение политической системы как целостного механизма реализации политической власти и политического управления.

Деятельность политической системы осуществляется на основе определенных норм — правовых, политических, моральных ценностей, обычаев и традиций. Они взаимосвязаны и являются правилами политического поведения и воздействия на общество.

Политические нормы содержатся в Конституции, законах, регулирующих политические отношения, политических документах государства и партий, международных документах. Политико-правовые нормы дополняются обычаями и традициями (от лат. *traditio* — передача, предание). Они представляют собой ту часть политического опыта людей, который передается из поколения в поколение и приобретает силу общепринятых неписаных правил поведения. Так, лейбористы в Великобритании уже более девяноста лет (партия существует с 1906 г.) строят свою программу, опираясь на освященную веками традицию рабочего движения — быть легальной оппозицией партии консерваторов. При этом отношения между партиями не носят характера непримиримой борьбы добра и зла, а строятся на взаимном признании прав и законности программных установок каждой из сторон.

В чем же проявляется роль политической системы? Каковы ее функции?

Главная из этих функций — это ее руководящая роль по отношению ко всем другим системам (сферам), образующим в совокупности общество.

Именно в политической системе определяются цели и задачи общественного развития, разрабатывается политический курс власти. Такова функция целеполагания, которую выполняет политическая система.

Еще одна функция — интегративная — состоит в сохранении целостности общества, предотвращении его дезинтеграции, распада, в согласовании многообразных интересов различных социальных групп. К числу важнейших относится и регулятивная функция, которая состоит в регламентации, упорядочении всей совокупности общественных отношений, выработке норм поведения людей во всех сферах социальной жизни.

Вопросы к тексту:

1)

Подсистемы	Содержание

2) Что такое политическое властвование и какова его цель?

3) На основе каких норм осуществляется деятельность политической системы?

4) Каковы функции политической системы?

Задание 2. Выполните тестовое задание

1. Что относится к институтам политической системы?

1) политические организации, главной из которых является государство

2) совокупность отношений и форм взаимодействия между социальными группами и индивидами

3) нормы и традиции, регулирующие политическую жизнь общества

4) совокупность различных по своему содержанию политических идей

2. Особая роль государства в политической системе общества состоит в том, что оно

1) обладает исключительным правом следить за исполнением законов

2) стоит на защите частных интересов граждан

3) имеет политического лидера и правящую партию

4) разрабатывает и реализует определенную политику

3. Верны ли следующие суждения о политической системе?

Политическая система является механизмом

А. формирования политической власти

Б. осуществления политической власти.

1) верно только А 2) верно только Б 3) верны оба суждений 4) оба суждения не верны

4. Установите соответствие: к каждой позиции, указанной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

А) процесс разработки, принятия и реализации политических решений 1) политическая система

Б) правовые, политические и моральные правила, лежащие в основе жизнедеятельности политической системы 2) политическая коммуникация

В) механизм формирования и осуществления политической власти 3) политическое управление

Г) распространение и передача политической информации как между элементами политической системы, так и между политической системой и обществом. 4) политические нормы

6 урок:

«Политические институты. Государство как политический институт», читать и конспектировать стр. 340-342.

Учебник: А.Г. Важенин «Обществознание» 2016 г.

Физическая культура.

20.05

Тема: Ручной мяч. Тб. Передача и ловля мяча в тройках.

Цель: Ознакомиться с техникой безопасности. Изучить технику передач мяча в тройках.

Время: 2 часа.

Доп. Задание: Сделать реферат на тему «Ручной мяч». Работы присылать по адресу: zaharoff.artur2014@yandex.ru

Материально-техническое обеспечение:

Электронный учебник Бишаева, А.А. Физическая культура.

https://www.studmed.ru/bishaeva-a-a-fizicheskaya-kultura_9d63f91884d.html и интернет ресурсы (например YouTube и т.д).

Методика выполнения

1. Занимающиеся выстраиваются на расстоянии 8-10 м друг против друга, по сигналу передают и ловят мяч.
2. Передача и ловля мяча на месте в парах, в тройках, в четверках.
3. Два игрока становятся на расстоянии 8-10 м друг от друга. У одного мяч. Подбросив мяч вверх, игрок ловит его и выполняет передачу партнеру.
4. Передача и ловля мяча со сменой мест в противоположных колоннах.
5. Передача и ловля мяча в движении в парах.
6. Передача и ловля мяча в движении в тройках с перемещением по «восьмерке».
7. Занимающиеся выстраиваются на расстоянии 10-12 метров друг против друга, передавая мяч, меняются местами.
6. Пять игроков располагаются по кругу. У одного мяч. Передавал мяч партнеру по диагонали, передающий быстро занимает его место.
7. Два игрока, передавая мяч друг другу различными способами, то сближаются, то увеличивают расстояние между собой.
8. Один игрок стартует от лицевой линии, второй игрок выполняет передачу, когда первый достигнет средней линии площадки.

Группа 1 ПР

19.05.2020 год

ОУД.08 Астрономия

Практическая работа № 8: Вычисление расстояния до Луны и скорости её вращения вокруг Земли.

Практическая работа № 9: Экспериментальное определение углового диаметра Луны и вычисление её радиуса

22.05.2020 год

Индивидуальное проектирование

Выбор темы проекта. Определение цели, формулировка задач.

Определение источников информации. Планирование способов сбора и анализа информации.

1. Фещенко Т.С Астрономия,- Академия, Москва,2018.
2. Воронцов-Вельяминов Б.А., Страут Е.К. Астрономия, 11 класс. – М.: Дрофа, 2014.
3. Николаев О.С. Физика и астрономия: курс практических факультативных работ для средней школы. – М.: Едиториал УРСС, 2010.
4. Сурдин В.Г. Астрономические задачи с решениями. – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2017.
5. Чечель И.Д Исследовательские проекты в практике обучения. Исследовательская деятельность.

1-ПР Информатика

Учебники:

1. Великович Л. С., Цветкова М. С. Информатика и ИКТ, 2013г.
2. Цветкова М.С., Хлобыстова И.Ю. Информатика и ИКТ: Практикум для профессий и специальностей естественно-научного и гуманитарного профилей. — М., 2014
3. Электронно-библиотечная система ВООК.ru

Практическая работа № 21 Сетевые операционные системы. Понятие о системном администрировании

Цели занятия: изучить процесс регистрации (открытия почтового ящика), подготовки, отправки и приема писем на почтовом сайте.

Оборудование, программное обеспечение: ПК, ОС Windows, браузер InternetExplorer

Теоретическая часть:

Глобальная сеть – это объединения компьютеров, расположенных на удаленном расстоянии, для общего использования мировых информационных ресурсов. На сегодняшний день их насчитывается в мире более 200. Из них наиболее известной и самой популярной является сеть Интернет.

В отличие от локальных сетей в глобальных сетях нет какого-либо единого центра управления. Основу сети составляют десятки и сотни тысяч компьютеров, соединенных теми или иными каналами связи. Каждый компьютер имеет уникальный идентификатор, что позволяет "проложить к нему маршрут" для доставки информации. Обычно в глобальной сети объединяются компьютеры, работающие по разным правилам (имеющие различную архитектуру, системное программное обеспечение и т.д.). Поэтому для передачи информации из одного вида сетей в другой используются шлюзы.

Шлюзы (gateway)– это устройства (компьютеры), служащие для объединения сетей с совершенно различными протоколами обмена.

Протокол обмена – это набор правил (соглашение, стандарт), определяющий принципы обмена данными между различными компьютерами в сети.

Протоколы условно делятся на базовые (более низкого уровня), отвечающие за передачу информации любого типа, и прикладные (более высокого уровня), отвечающие за функционирование специализированных служб.

Главный компьютер сети, который предоставляет доступ к общей базе данных, обеспечивает совместное использование устройств ввода-вывода и взаимодействия пользователей называется **сервером**.

Компьютер сети, который только использует сетевые ресурсы, но сам свои ресурсы в сеть не отдает, называется **клиентом** (часто его еще называют рабочей станцией).

Для работы в глобальной сети пользователю необходимо иметь соответствующее аппаратное и программное обеспечение.

Программное обеспечение можно разделить на два класса:

- программы-серверы, которые размещаются на узле сети, обслуживающем компьютер пользователя;
- программы-клиенты, размещенные на компьютере пользователя и пользующиеся услугами сервера.

Глобальные сети предоставляют пользователям разнообразные услуги: электронная почта, удаленный доступ к любому компьютеру сети, поиск данных и программ и так далее.

Практическая часть:

Задание №1. Определите общий ресурс компьютера. Для этого:

- В операционной системе Windows найти на рабочем столе значок Сеть.
- Открыть папку, где будут видны все компьютеры, которые подключены в одну сеть.

В данном окне появятся все компьютеры, которые подключены к сети.

- Открыть один из них. Посмотреть ресурсы компьютера, которыми можно воспользоваться. Такие ресурсы называются общими.

Практическая работа № 22 Разграничение прав доступа в сети. Подключение компьютера к сети. Подключение компьютера к сети. Администрирование локальной компьютерной сети

Цели занятия: изучить процесс регистрации (открытия почтового ящика), подготовки, отправки и приема писем на почтовом сайте.

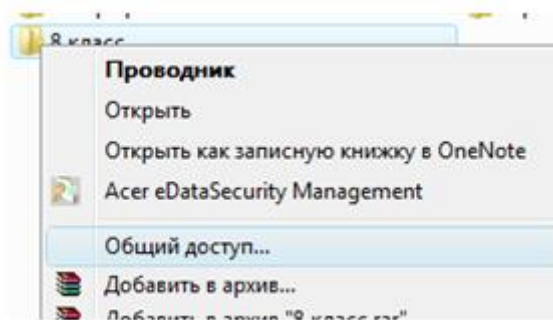
Оборудование, программное обеспечение: ПК, ОС Windows, браузер InternetExplorer

Практическая часть:

Задание № 1. Предоставьте доступ для пользователей локальной сети к папке на своем компьютере, подключенном к локальной сети. Для этого:

3. В операционной системе Windows открыть окно папки Компьютер и на одном из дисков C: или D: создать свою папку. Назвать ее номером своей группы.

- Щелкнуть правой кнопкой мыши по значку папки и в контекстном меню папки выберите команду Общий доступ.
- В появившемся диалоговом окне Дополнительный общий доступ установить флажок Открыть общий доступ к этой папке.



флажок Открыть общий доступ к этой папке.

б. Если все правильно сделано, то на диске (у вашей папки) появится значок, который показывает, что папка является общей.

Задание №2. Проверьте возможности доступа к ресурсам компьютеров, подключенных к локальной сети. Для этого:

- Щелкнуть по значку Сеть, в окне появится список компьютеров, подключенных к локальной сети (смотри задание 1.)
- Открыть свой компьютер и внимательно посмотреть: какие из ресурсов доступны пользователям. Если название Вашей папки есть в перечне, то все сделано правильно.
-

Задание №3. Максимальная скорость передачи данных в локальной сети 100 Мбит/с. Сколько страниц текста можно передать за 1 сек, если 1 страница текста содержит 50 строк и на каждой строке - 70 символов

Пользуясь представленным материалом, познакомьтесь с темой:

Безопасность, гигиена, эргономика, ресурсосбережение.

Цель занятия: раскрыть понятия безопасность, гигиена, эргономика и ресурсосбережение, рассмотреть способы защиты информации.

Безопасность, гигиена, эргономика, ресурсосбережение

Безопасность - состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества, организации, предприятия от потенциально и реально существующих угроз, или отсутствие таких угроз.

Гигиена - наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека с целью оптимизации благоприятного и профилактики неблагоприятного воздействия.

Гигиена труда – наука изучающая воздействие производственной среды и факторов производственного процесса на человека.

Эргономика (от греч. érgon — работа и nómos — закон), научная дисциплина, комплексно изучающая человека (группу людей) в конкретных условиях его деятельности

в современном производстве. Это наука о том, как люди с их различными физическими данными и особенностями жизнедеятельности взаимодействуют с оборудованием и машинами, которыми они пользуются.

Цель эргономики состоит в том, чтобы обеспечить комфорт, эффективность и безопасность при использовании компьютерами уже на этапе разработки клавиатур, компьютерных плат, рабочей мебели и др. для устранения физического дискомфорта и проблем со здоровьем на рабочем месте.

Эргономика возникла в 1920-х годах, в связи со значительным усложнением техники, которой должен управлять человек в своей деятельности. Термин «эргономика» был принят в Великобритании в 1949 году/ В СССР в 1920-е годы предлагалось название «эргология».

Современная эргономика изучает действия человека в процессе работы, скорость освоения им новой техники, затраты его энергии, производительность и интенсивность при конкретных видах деятельности.

Информатика определяет сферу человеческой деятельности, связанную с процессами хранения, преобразования и передачи информации с помощью компьютера. В процессе изучения информатики надо не только научиться работать на компьютере, но и уметь целенаправленно его использовать для познания и созидания окружающего нас мира. В связи с тем, что всё больше людей проводят много времени перед компьютерными мониторами, ученые многих областей, включая анатомию, психологию и охрану окружающей среды, вовлекаются в изучение правильных, с точки зрения эргономики, условий работы.

Главной частью профилактических мероприятий в эргономике является правильная посадка.

Рабочее место.

Чтобы заниматься было комфортно, чтобы не нанести вреда своему здоровью, Вы должны уметь правильно организовать свое рабочее место.

Правильная рабочая поза позволяет избегать перенапряжения мышц, способствует лучшему кровотоку и дыханию.



Негативные последствия работы за монитором возникают из-за того, что:

- а) наш глаз предназначен для восприятия отражённого света, а не излучаемого, как в случае с монитором (телевизором)
- б) пользователю приходится вглядываться в линии и буквы на экране, что приводит к повышенному напряжению глазных яблок

Система гигиенических требований.

Длительная работа с компьютером может приводить к расстройствам состояния здоровья.

Кратковременная работа с компьютером, установленным с грубыми нарушениям гигиенических норм и правил, приводит к повышенному утомлению.

Вредное воздействие компьютерной системы на организм человека является комплексным:

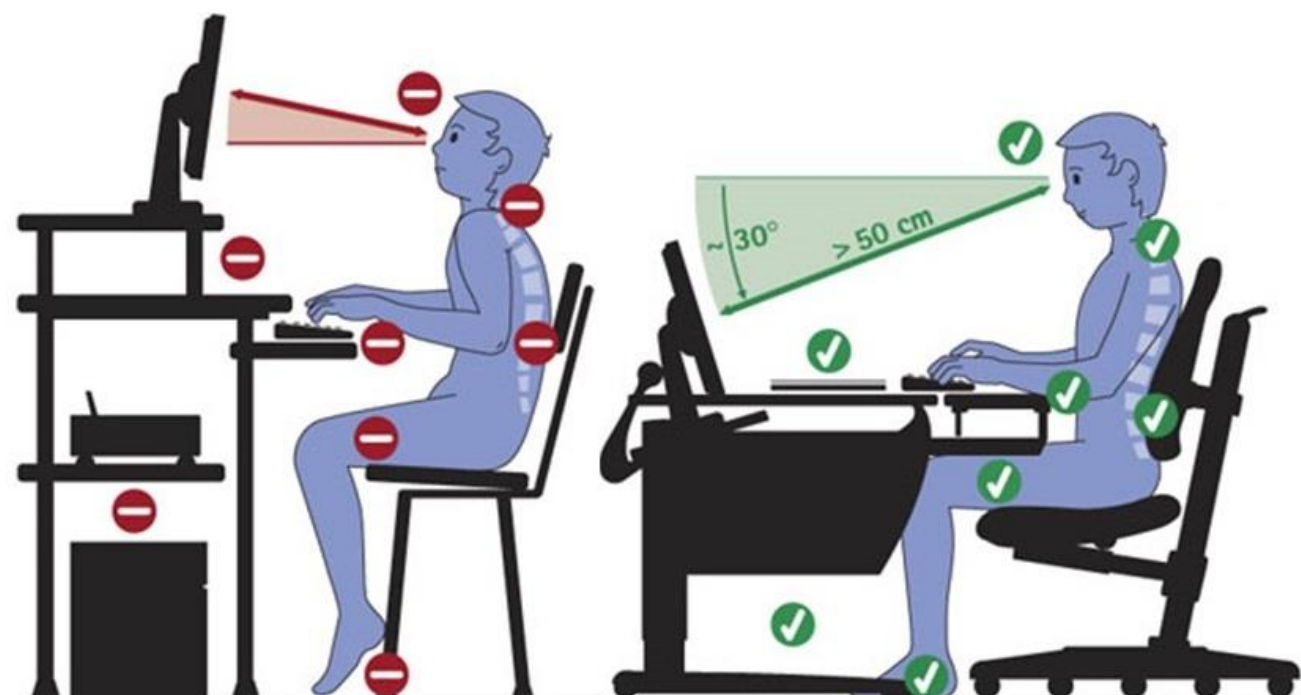
- параметры монитора оказывают влияние на органы зрения
- оборудование рабочего места влияет на органы опорно-двигательной системы
- характер расположения оборудования в компьютерном классе и режим его использования влияет как на общее психофизиологическое состояние организма, так и на органы зрения.

Правильная рабочая поза

- Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку кресла. Прогибать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот, немного в перед.
- Колени - на уровне бедер или немного ниже. При таком положении ног не возникает напряжение мышц.
- Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу - это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов. Лучше держать обе стопы на подставке или полу.

- Необходимо сохранять прямой угол (90°) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.
- Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
- Не располагайте рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы
- Поверхность экрана должна быть чистой и без световых бликов.

Хочешь сберечь здоровье? Не сиди так! *Правильная рабочая поза при работе с компьютером*



Ресурсосбережение - это основная результирующая часть НТП (научно-технического прогресса), представляющая собой эколого-социально-экономический эффект, полученный за счет рационализации потребления ресурсов.

В настоящее время вопросы ресурсосбережения приобретают особую актуальность. Ресурсосбережение рассматривается в узком смысле как мероприятия по изысканию резервов на основе снижения отходов и потерь. Сущность ресурсосберегающей деятельности заключается в комплексном использовании ресурсов, максимальном устранении всех видов потерь, возможно более полном вовлечении в хозяйственный оборот вторичных материальных и энергетических ресурсов. Центральными звеньями ресурсосбережения являются экономика, техника, технология и экология, поскольку ресурсосберегающий подход предполагает реализацию целого комплекса задач, охватывающих эти четыре области знаний:

1. **Экономическая задача:** определение эффективных форм организации производства, постоянный учет наличия, движения и расходования ресурсов, управление

затратами, внедрение прогрессивных стимулов экономии ресурсов, политики ценообразования и сбыта.

2. **Техническая задача:** научно обоснованный выбор ресурсоэкономичных технических средств на стадиях производства и эксплуатации с оптимальными показателями долговечности, безотказности, ремонтпригодности и сохраняемости.

3. **Технологическая задача:** разработка безотходных и малооперационных технологий, обеспечивающих при минимальном потреблении ресурсов формирование требуемых качественных характеристик производимой продукции.

4. **Экологическая задача:** установление гармоничного взаимодействия агропромышленного производства с окружающей средой на основе восстановления почвенного плодородия, энергоресурсов, водного баланса и минеральных ресурсов.

1 ПР группа. ОУД. 01. Русский язык

Источники: Антонова Е. С., Воителева Т. М. Русский язык и литература.
Русский язык: учебник для учреждений СПО.

Электронная библиотека: VOOK.ru

Задания:

Тема: Правописание приставок ПРИ-/ПРЕ- (параграф № 28 учебника)

Домашнее задание: параграф № 28, стр. 148-149, упр. 86.

Тема: Правописание сложных слов (параграф № 28, № 29 учебника)

Домашнее задание: параграф № 28, № 29, упр. 89.