

Секция «Безопасность жизнедеятельности»

Подсекция «Охрана труда»

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТУРИСТСКО-ЭКСКУРСИОННОМ ОБСЛУЖИВАНИИ

Курбанов А. – студентка; Калинин А.Ю. – к.с.н., доцент
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

При оказании туристских услуг должен быть обеспечен приемлемый уровень риска для жизни и здоровья туристов, как в обычных условиях, так и в чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях, пожарах и т. п.), возникающих в стране путешествий.

Риск для жизни и здоровья человека в туристско-экскурсионном обслуживании возникает в условиях:

- существования источников риска;
- проявления данного источника на опасном для человека уровне;
- подверженности человека воздействию источников опасности.

Вредные факторы (факторы риска) в туризме могут быть классифицированы следующим образом:

- травмоопасность;
- воздействие окружающей среды;
- пожароопасность;
- биологические воздействия;
- психофизиологические нагрузки;
- опасность излучений;
- химические воздействия;
- повышенная запыленность и загазованность;
- прочие факторы;
- специфические факторы риска.

Травмоопасность может возникнуть в результате перемещения механизмов, предметов и тел; вследствие сложного рельефа местности; передвижения горных пород (камнепадов, селей, лавин); неблагоприятных эргономических характеристик используемого туристского снаряжения и инвентаря, влекущих травмы (тесная спортивная обувь, неудачная конструкция крепления горных лыж, узкие лямки рюкзаков и т. п.); опасных атмосферных явлений (статическое электричество, молнии, град и т. п.). Снижение травмоопасности обеспечивается:

- защитными устройствами и ограждениями при использовании подвижных механизмов, предметов, опасных участков территории (подъемников, канатных дорог, участков осыпей в горах, у водоемов, горнолыжных трасс и т.д.);
- использованием средств индивидуальной защиты (страховочных веревок, обвязок при пересечении сложных участков туристского маршрута, головных шлемов, ледорубов, крючьев и прочего страховочного снаряжения);
- соблюдением эргономических требований к туристскому снаряжению и инвентарю;
- соблюдением требований строительных норм и правил к жилым и общественным зданиям и требований соответствующих нормативных документов к техническому состоянию транспортных средств, используемых для перевозок туристов (экскурсионных автобусов, плавсредств, пассажирских поездов и т.д.);
- соблюдением правил эксплуатации используемого инвентаря и оборудования (лифтов, подъемников, тележек и прочего), обеспечивая его безопасную работу;

-упреждающим информированием туристов о факторах риска; мерах по предупреждению травм и о принятии экстренных мер в случае получения травмы.

Воздействие окружающей среды обусловлено повышенными или пониженными температурами окружающей среды, влажностью и подвижностью воздуха в зоне обслуживания туристов, резкими перепадами барометрического давления.

Показатели микроклимата в помещениях обслуживания туристов (в спальнях, комнатах и клубных залах, в помещениях питания-кафе, барах и ресторанах и других), а также в транспортных средствах должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям (ГОСТ 12.1.005-88. "Система стандартов безопасности труда. Общие санитарно-гигиенические требования к воздуху рабочей зоны").

Таким образом, обеспечивая безопасность при туристско-экскурсионном обслуживании необходимо учесть все факторы риска, а также не менее важно снизить травмоопасность, чтобы избежать негативных последствий здоровью человека.

Использованная литература

1. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие для студ. всех спец./Под ред. О.Н. Русака. 2-е изд., испр. и доп. СПб.: Издательство "Лань", 2000. 448 с.
2. Маринин М.М. Туристские формальности и безопасность в туризме. М.: Финансы и статистика, 2002.
3. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. Для вузов/С.В.Белов, А.В.Ильницкая, А.Ф.Козьяков и др.; Под общ ред. С.В.Белова. 2-е изд., исп. и доп. М.: Высшая школа, 1999. 448 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПЛАВАХ ПО ГОРНЫМ РЕКАМ.

Котова А.Г. – студентка; Калинин А.Ю. – к.с.н., доцент
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Сплав по рекам является неотъемлемой частью туристической деятельности. Но даже небольшая речушка, которую можно перейти в брод, иногда становится местом аварии, что уже говорить о горных реках. Чтобы преодолевать опасности на самых грозных порогах необходимо иметь начальные навыки сплава на плотах и байдарках. Ведь несобранность и оплошность одного человека могут привести к увечьям, и даже смерти всего экипажа.

Аварии при сплаве по бурной воде происходили и будут происходить. Данное положение следует принять как один из главных постулатов концепции безопасности. Поскольку он позволяет сконцентрировать свои усилия на действительно важном вопросе - на вероятности ЧП. При этом вопрос сразу распадается на два:

- 1) вероятность аварии (переворота судна) при сплаве
- 2) способность к выживанию в аварийной ситуации [2]

Безопасность сплавляющихся обеспечивается знаниями свойств потока, техники и тактики плавания на плотах, тщательной разведкой препятствий, самостраховкой и помощью товарищу. Серьезный залог успеха - постепенное увеличение фактической сложности проходимых рек и порогов.

Основное правило самостраховки - во что бы то ни стало удерживаться на плоту, во всяком случае до тех пор, пока он движется с потоком. Опасность быть сбитым с плота особенно велика при ударах его о камни и большие стоячие волны. При проходе больших валов переднюю гребь втаскивают на плот и закрепляют веревочными петлями, за которые держится передняя пара гребцов. При этом они стоят пригнувшись или даже на одном колене, чтобы "меньшей площадью" встречать набегающую волну. Вторая пара, продолжающая управлять задней гребью, подстраховывается также веревочными петлями, которые надеваются на руку. Веревочные петли, особенно намотанные на руку,-

надежная страховка; ее широко применяют плотогоны Сибири. Держаться за палки и бревна нельзя: когда человек бывает сбит с ног, они выскользывают из рук [1].

На сложных реках может потребоваться и принудительная страховка. Для этого по периметру плота протягивают прочную веревку, на которую через кольца пристегивают поводки-петли длиной по 1,5-2 м. Каждый член экипажа обвязывается трудной обвязкой репшнуром, широко применяемой в альпинизме, и при помощи карабина пристегивается к своему поводку. Если его и собьет в воду, то он не отстанет от плота, и ему будет легко помочь. В то же время такой вид страховки обеспечивает свободу движения, необходимую для работы гребями, смены их и т. п. При принудительной страховке все члены экипажа должны иметь ножи на поясе, чтобы, когда это потребуется, быстро перерезать поводок.

Если по какой-либо причине человек оказался за бортом, ему сразу же бросают индивидуальные спасательные средства (пояс, камеры и т. п.). На воду немедленно спускают надувную резиновую лодку, а если ее нет, в воду бросается наиболее искусный пловец, предварительно привязавшийся к плоту достаточно длинным и прочным шнуром. Оставшиеся на судне, энергично работая веслами и шестами, переводят его в ту часть струи, где плывет пострадавший, а, если он сзади, то затормаживают плот [1].

Как и всякое другое судно, плот должен снабжаться спасательными средствами. На каждом плоту должны быть индивидуальные средства (надувные жилеты или пояса) - по числу членов экипажа. Наиболее удобны жилеты, надуваемые при необходимости при помощи капсулы с углекислотой. Для этих же целей можно использовать камеры от волейбольных мячей, поместив их в матерчатые мешки или сетки и соединив попарно. Кроме этого, на плоту надо иметь конец спасательной веревки с легкостью на конце. На больших порожистых реках необходима небольшая надувная резиновая лодка. В качестве спасательных средств могут быть применены герметичные мешки из прорезиненной ткани с одеждой, спальными принадлежностями и другими легкими вещами[2].

Даже зная все правила по сплавам и имея индивидуальные средства защиты, туристы не могут быть всецело уверены в своей безопасности. Только полный комплекс мер по защите (соблюдение правил, правильное выполнение страховки, подготовленность как физическая, так и психологическая) могут свести фактор риска к минимуму.

Источники:

- 1) Ю.Б.Пржиемский "Плот в туристском путешествии" [электронный ресурс]// URL:<http://www.outdoors.ru/work/raft18.php>
- 2) В. Веткин « О безопасности водных походов» [электронный ресурс]// URL: <http://www.whitewater.ru/tourism/2008/SafetyConference/Vetkin.htm>

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Калемина М. А., Сулова Е. Ю. – студентки, Авдеев Е.Н. – к.т.н., доцент.
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Практически все знают элементарные правила безопасности дорожного движения и об опасности, которую представляет движущийся автотранспорт. И всё же, несмотря на это знание много людей погибает или получает травмы в дорожно-транспортных происшествиях.(ДТП). В России в ДТП ежегодно погибает более тридцати тысяч человек и из них почти половина – пешеходы. Число пострадавших в ДТП на порядок больше. Анализ подобных ДТП показывает, что их основной причиной является невнимательность, как пешеходов, так и водителей. Характерный пример: для пешеходов загорается зелёный свет и большинство из них, не убедившись в том, что машины останавливаются, пропуская их, ступают на проезжую часть... Не одна человеческая

жизнь пресекалась в подобной ситуации, хотя элементарное внимание к собственной безопасности могло предотвратить беду.

Невнимательность человека является причиной несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций, возникающих по самым различным причинам. Можно привести бесчисленное множество примеров, показывающих определяющее влияние на безопасность человека его собственной внимательности. Это свидетельствует о том, что качество внимательности должно быть воспитываемо в человеке. Внимательность сама по себе является, несомненно, одним из наиболее важных качеств человека, характеризующих его как личность, а влияние на безопасность требует разработки специальных методов и методик воспитания и самовоспитания внимательности, обучение которым должно начинаться со школьной скамьи.

В основе воспитания внимательности лежит осознание человеком первостепенной важности этого качества, как в его самосовершенствовании, так и в обеспечении его личной безопасности и безопасности окружающих. Осознание мобилизует силу воли человека на развитие в себе внимательности.

Внимательность или внимание можно определить как состояние сознания человека, сфокусированное или сосредоточенное на чём-либо. Внимание может быть сосредоточено на окружающей среде, как источнику опасности, или к какой-либо ситуации, способной нести угрозу жизни или здоровью. Такое внимание человека к окружающей среде позволяет вовремя оценивать степень опасности нахождения человека в каком-либо месте, например, у стен дома, с крыши которого возможен сход снега, льда и вообще отдельных разрушающихся элементов здания, что можно наблюдать практически вдоль всего Ленинского проспекта в Барнауле. Такие опасные зоны, коль они существуют, должны быть специально огорожены для воспрепятствования попадания в них людей, снабжены предупредительными надписями. Однако этого практически не делается, что свидетельствует об отсутствии внимания местных органов власти к безопасности жителей городов. Этот факт лишь подтверждает, что человек должен надеяться, прежде всего, на свою собственную внимательность, чтобы избежать воздействия на него опасности.

Внимание человека к внешней среде невозможно без внимания и к состоянию собственного сознания. В сознании человека постоянно «продуцируются», обдумываются мысли, ситуации, мелькают обрывки воспоминаний, вызывающие эмоциональные переживания. Вторжение посторонних мыслей в сознание, особенно усиленных эмоциональной окраской, способствует ослаблению или даже полной потере контроля над собственным сознанием и окружающей средой. Если в этот момент человек управляет, например, автомобилем или переходит дорогу, очевидно, что такая потеря самоконтроля и внимательности чревата трагическими последствиями. Наибольшую опасность представляет потеря контроля над сознанием вплоть до полного «отключения». Нередко происходящее засыпание водителя за рулём есть следствие подобного неконтролируемого волей человека процесса постепенного ослабления внимательности и контроля за сознанием.

Очевидно, что для постоянного поддержания контроля за сознанием и внимательности требуется определённое, постоянное напряжение воли человека. Напряжение и рост силы воли человека, нацеленной на задачу поддержания самоконтроля и внимательности, в свою очередь является важнейшим элементом самосовершенствования человека и одной из его целей.

Развитие контроля за сознанием и внимательности одновременно являются и развитием самодисциплины человека, ещё одним, несомненно, нужным и полезным качеством человека. Самоконтроль – это и самодисциплина сознания, не допускающего в него «ненужные» в данный момент мысли, воспоминания, нарушающие необходимое сосредоточение сознания на нужном, необходимом. Мысли в сознание допускаются только с «разрешения» воли, то есть – под контролем, чтобы не допустить отвлекающего воздействия мыслей ненужных, посторонних. Даже мгновенное отвлечение на

«залетевшую в сознание» постороннюю мысль и поглощение этой мыслью сознания может привести к тому, что после какой-либо чрезвычайной ситуации человек не может объяснить, почему он поступил именно так... «Залётная» мысль как залетела в сознание, так и вылетела из него, не оставив следа, но наделав бед.

Как видно, развитие внимательности основывается на развитии таких качеств человека как сосредоточение, самоконтроль, самодисциплина, сила воли, ответственность. Их развитие является процессом самосовершенствования человека и одновременно фактором повышения безопасности его жизнедеятельности. Фактически это взаимосвязанные процессы, абсолютно полезные и необходимые человеку.

Согласно основной аксиоме безопасности жизнедеятельности: «Любая жизнедеятельность человека потенциально опасна для его жизни и здоровья», поэтому и развитие указанных качеств человека должно проходить постоянно, а сам человек должен быть всегда внимателен к обеспечению безопасности – своей и окружающих его людей.

Для воспитания и развития внимательности, как и всех других положительных качеств человека, необходимо использование психологических приёмов. Наиболее эффективным является самовнушение. Психотехника самовнушения не сложна и не требует много времени. Достаточно 10 – 15 минут в день, утром или вечером или в любое удобное время, сесть удобно (желательно уединиться), закрыть глаза. Сначала необходимо «привести к молчанию сознание», то есть остановить поток мыслей в сознании, «прислушаться» к своему внутреннему миру, привести его в спокойное состояние. Когда состояние спокойствия достигнуто, можно приступать к мысленному повторению «формул» самовнушения, для «заложения» их в подсознание. Формулы самовнушения могут быть самыми различными. Например: «С завтрашнего дня и во все последующие дни моей жизни я буду внимательным, ответственным, я буду контролировать своё сознание, допуская в нём только необходимые мысли». Заложенные человеком в своём подсознании утверждения или приказы будут в дальнейшем действовать автоматически, независимо от его сознания.

Следует заметить, что существующая в настоящее время реклама оказывает разрушающее влияние на человека. Отвлекая, рассеивая внимание, заполняя голову многократно повторяемыми словесными штампами, реклама приучает людей и мыслить подобными штампами. Рекламные штампы, внедрённые в сознание, «всплывая» в сознании и отвлекая на себя внимание человека в самый неподходящий момент, мешают сосредоточению, внимательности и в конечном итоге влияют на безопасность человека.

Реклама, действительно полезная и нужная для человека, должна напоминать ему о необходимости быть внимательным, ответственным за себя и окружающих его людей. О развитии такой, напоминающей о самом необходимом, рекламы должно озаботится человечество, а не о рекламе пива и сигарет.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДЕЛЬНО ДОПУСТИМОГО ВРЕМЕНИ РАЗГОВОРОВ ПО СОТОВЫМ ТЕЛЕФОНАМ

Новосадова К. Е., Фрей Н. А. – студентки, Авдеев Е.Н. – к.т.н., доцент.
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Бурное развитие систем сотовой связи и массовое пользование сотовыми радиотелефонами наряду с определенными удобствами порождают проблему сохранения здоровья населения в условиях воздействия электромагнитных полей (ЭМП) радиочастотного диапазона. До настоящего времени проблема электромагнитной безопасности технических средств систем сотовой связи изучена недостаточно. Не только пользователи сотовых телефонов, но и операторы сотовых сетей не имеют представления о степени опасности эксплуатируемых радиосредств.

Инструкции по эксплуатации сотовых радиотелефонов гарантируют их соответствие существующим нормам и полную безопасность для пользователя. Поэтому каких-либо ограничений на время разговоров в инструкциях не установлено. В то же время реклама со всех сторон настойчиво призывает граждан «общаться, общаться и общаться» с использованием средств сотовой связи, придумывая разнообразные системы льготных тарифов, в связи с чем складывается впечатление, что разговаривать по сотовым телефонам можно сколько угодно и проблемы их воздействия на человека не существует. Однако сотовые радиотелефоны, являясь достаточно мощным источником электромагнитных полей радиочастотного диапазона, несомненно, оказывают негативное воздействие на здоровье человека.

В настоящее время отсутствуют и нормативные правовые акты, устанавливающие предельно допустимое время разговоров по телефону. Исследователи обычно исходят из среднего времени разговоров по телефону в сутки – 1 час. Однако молодёжь, не зная об уровне опасности радиотелефонов, использует их значительно большее время. Многие часто используют сотовые телефоны по служебной необходимости. В связи с этим возникает вопрос: сколько часов в сутки можно говорить по сотовому телефону без негативных последствий для здоровья?

Определить предельное время разговоров по сотовому радиотелефону можно с помощью нормативных актов, направленных на обеспечение защиты персонала, профессионально связанного с эксплуатацией и обслуживанием средств сотовой радиосвязи. В СанПиН 2.2.4.1191-03 «Электромагнитные поля в производственных условиях» для частот, наиболее широко используемых в системах сотовой связи – 900 и 1800 МГц, установлен предельно допустимый уровень (ПДУ) энергетической экспозиции на рабочих местах за смену: 200 (мкВт/см²)·ч. В гигиенических нормативах ГН 2.1.8/2.2.4.019-94 «Временные допустимые уровни (ВДУ) воздействия электромагнитных излучений, создаваемых системами сотовой связи» для пользователей радиотелефонов установлен ВДУ плотности потока энергии (ППЭ) ЭМП, равный 100 мкВт/см². Исходя из этих данных можно определить предельно допустимую величину плотности потока энергии на рабочих местах при 8-часовом рабочем дне, которая составит 25 мкВт/см². Для пользователей сотовых телефонов временно допустимый уровень плотности потока энергии ЭМП установлен в четыре раза выше и равен 100 мкВт/см². Это означает, что уже после 2 часов разговоров по сотовому телефону норма, установленная для профессионального воздействия, будет превышена. Таким образом, можно считать **два часа – предельно допустимым временем разговоров по сотовому телефону в сутки.**

Следует отметить, что за рубежом в качестве критерия безопасности используется так называемый SAR – удельный коэффициент поглощения, определяющий энергию электромагнитного поля, поглощаемую тканями тела человека за одну секунду. Единицей измерения SAR является ватт на килограмм. Если взять сотовый телефон, имеющий по паспорту значение SAR = 1 (среднее для существующих телефонов), тогда во время разговора по телефону голова человека будет подвергаться нагреву с мощностью примерно в три ватта (если взять массу головы равной 3 килограммам). Для сравнения – мощность выделения тепла горящей свечи также равна примерно 3 ваттам. Если учесть, что эта мощность полностью поглощается тканями, разогревая их, получается довольно значительный эффект микроволновой печи. Так, за два часа использования телефона на нагрев головы будет затрачено $3 \times 3600 \times 2 = 21600$ Джоулей. Такого количества тепла достаточно для нагрева 2,5 литров воды на два градуса. Сказать о том, что подобный нагрев происходит без внутренних разрушений тканей тела человека, не может ни один исследователь. Так стоит ли добровольно засовывать свою голову в микроволновую печь?

Энергетической составляющей не ограничивается вредное воздействие электромагнитных полей на человека. При рабочих частотах 900 и 1800 МГц голова человека по отношению к телефону - источнику излучения, в основном находится в зоне несформировавшейся электромагнитной волны. В этой зоне происходит раздельное

воздействие электрического и магнитного полей на человека, вследствие чего нормирование должно проводиться также отдельно по напряженностям электрического и магнитного полей, а не по плотности потока энергии.

Нормирование воздействия сотовых телефонов по напряженности магнитного поля может показать опасность и даже недопустимость их использования человеком, например, из сопоставления с нормативными требованиями для компьютеров. Так измеренные уровни магнитного поля, создаваемого сотовым телефоном, в 5-10 и более раз превышают допустимый уровень магнитного поля, установленный для рабочих мест с персональными компьютерами. Следует отметить, что вредное воздействие переменных магнитных полей низкой частоты, создаваемых компьютерами и другими электроприборами, установлено по данным длительных, в десятки лет, периодов наблюдения. В качестве возможных отдаленных последствий воздействия таких полей Всемирная Организация Здравоохранения приводит, в частности, опухолевые заболевания, болезни Паркинсона и Альцгеймера. В связи с этим во многих странах, в том числе и в России, введены достаточно жесткие ограничения на уровни магнитных полей, создаваемых компьютерами, и эти ограничения можно было бы принять за эталон и для средств сотовой радиосвязи. Однако в этом случае существующие сотовые телефоны могут быть не допущены к использованию, как не соответствующие требованиям безопасности.

Частоты, используемые в компьютерах и системах сотовой связи, значительно отличаются между собой. Но всё же, ввиду отсутствия статистических данных, лучше следовать принципу аналогии и принять такие же жесткие требования и к сотовым телефонам. Однако учёные предпочитают принять для нормирования более «удобный» параметр, который не с чем сопоставить (например, с теми же компьютерами), а результаты воздействия сотовых телефонов на человека получать экстраполяцией результатов опытов на «мелких лабораторных животных». Трудно сказать, насколько оправдана подобная экстраполяция. К тому же исследования, проведенные на мелких лабораторных животных и выполненные разными исследователями, дают противоречивые результаты - от крайне негативного воздействия до отсутствия какого-либо влияния вообще. К сожалению, в наше время результаты научных исследований могут сильно зависеть от соответствующего финансирования заинтересованной стороной.

В исследованиях, проведенных в США, установлено **выраженное негативное воздействие на здоровье человека сотовых радиотелефонов** при двукратном превышении допустимого времени воздействия, определённого выше. В частности, в группе мужчин, пользовавшихся сотовой связью в течение 4 часов в день, отмечено снижение «репродуктивной способности» на 30% по сравнению с группой, в которой сотовая связь не использовалась. Таким образом, «общение» по сотовому телефону более 2 часов в сутки способно уже за короткий период времени нанести значительный вред здоровью человека, о чем необходимо знать любителям «пообщаться» по сотовому телефону, а также лицам, вынужденным профессионально часто и длительно использовать сотовые радиотелефоны.

Можно предположить, что разговоры по сотовому телефону менее двух часов в сутки не представляют опасности. Однако тот факт, что существующие нормы установлены на опытах с «мелкими лабораторными животными», а не с людьми не может не вызывать определенных опасений. Надежная статистика последствий воздействия на человека сотовых радиотелефонов появится лет через десять, двадцать и более, но какая это будет статистика - во многом зависит от устанавливаемых в настоящее время норм.

Большую угрозу представляет незнание населением возможной опасности, которую несёт сотовый телефон. Несколько лет назад по телевидению было показано, к чему привело периодическое включение сотового телефона в инкубаторе: в нём не появилось ни одного живого цыплёнка! К сожалению, такие сообщения эпизодичны, а главное не акцентируют внимание на том, что сотовый телефон особенно опасен для беременных женщин. Если запрещение работать беременным женщинам за компьютером

установлено нормативным правовым актом, то о мерах безопасности при использовании сотовых телефонов не сказано нигде. Особую тревогу вызывает использование сотовых телефонов школьниками. Очевидно, что нормы, установленные для профессионального воздействия, не могут быть применимы к детям.

Главный вывод заключается в том, что использование сотовых телефонов может представлять угрозу для здоровья населения. В связи с большим скрытым периодом накопления вредного воздействия электромагнитных полей радиочастотного диапазона на человека в настоящее время нельзя достоверно утверждать, что через несколько десятилетий, при существующих нормативах на сотовые радиотелефоны, главными болезнями человечества не станут болезни Паркинсона и Альцгеймера, а последующие поколения не утратят окончательно иммунитет и здоровье.

Учитывая возможность подобных негативных последствий, помимо глубоких научных исследований, необходима широкая пропаганда среди населения опасности частого и длительного использования сотовых телефонов. В рекламе новых тарифов на разговоры по сотовым телефонам, как и в рекламах сигарет и алкогольных напитков, должны присутствовать предупреждения «Минздрава» о вреде для здоровья частого и длительного использования сотовых телефонов.

ОЦЕНКА РИСКОВ В ОБЛАСТИ ОХРАНЫ ТРУДА НА ПРИМЕРЕ СТРОИТЕЛЬСТВА ЛЭП

Малахов Денис Е.Ю., Пьянов П.А.-студенты; Шамов Ю.А.проф.каф.БЖД, к.т.н.
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Цели, преследуемые авторами при создании данного продукта

В наше время электроэнергия играет, несомненно, очень важную роль. Люди встречаются с энергией повсеместно: в быту, на работе, в общественном транспорте, в медицинских учреждениях и т.д. Поэтому мы задумали написать сайт на данную тему для людей, проходящих курс обучения на различных энергетических специальностях нашего ВУЗа. Мы считаем, что данная работа привлечёт их внимание и будет полезна при обучении.

Строительство линий электропередачи (ЛЭП) неизбежно связано со всевозможными рисками. При строительстве высоковольтных линий существуют опасные производственные факторы, позволяющие считать эти работы как работы с повышенной опасностью. Возникающие при этом проблемы приходится решать в рамках интегрированной системы риск-менеджмента, считая главными приоритетами охрану здоровья персонала и безопасность труда.

Материал, используемый при создании данного продукта

При создании данного продукта использовалась научный журнал «Стандарты и качество» и другие научно-методические материалы в области охраны труда.

Реализация продукта

Данный продукт представляет собой программу, написанную на языке HTML и Java, то есть данный продукт – это *HTML-сайт*. Для его использования необходим браузер, способный работать с файлами *.htm и поддержкой css для использования интерфейса сайта.

Сайт состоит из шести страниц – index.html (главная страница), vvedenie.html (введение), grund.html (теория), test.html (тест), authors.html (авторы проекта), litra.html (список исп.лит-ры), tables.html (таблицы). Для навигации используется горизонтальное меню в верхней части экрана (для всех страниц). На тестовой странице используется Java Script (реализация кнопок выбора ответа) а так же вывод результатов теста.

При решении теста необходимо помнить, что выбранный авторами метод реализации Java Script предусматривает выбор ответа *только один раз*, то есть, случайно выбрав неверный ответ, *исправление* данного *ответа невозможно* (нажав на кнопку «Очистить», происходит обновление бланка ответа – все ответы исчезают, и приходится отвечать вновь на все вопросы).

Ответ на предложенные вопросы происходит посредством выбора соответствующих пунктов и нажатия кнопки «Результат»; при этом появляется окно с сообщением «Правильных ответов: 0» (если тестируемый не дал ни одного правильного ответа) или «Правильных ответов: n», где n – число вопросов, на которые тестируемый ответил правильно.

При использовании в качестве браузера Windows Internet Explorer для полноценного содержимого тестовой страницы (если браузер заблокировал выполнение сценария Java Script) необходимо разрешить его выполнение («Разрешить заблокированное содержимое» - «Да»).

Рекомендации

Данный продукт рекомендуется к применению как для проверки своих знаний по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», так и для демонстрации web-дизайна (каскадные таблицы стилей), гиперактивности (гипертекст HTML, Java Script), для ознакомления с основами программирования на языках высокого уровня (Java Script).

ПОДСЕКЦИЯ: ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА

Сайт

Экономия времени

Бурнашов Е.М., Ненайденко А.С., Нестерович Д.Н.- студенты;
Шамов Ю.А. проф.каф. БЖД, к.т.н.

Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Цель сайта

Авторы сайта в своей работе стремились затронуть такую животрепещущую проблему современного человека, как экономия времени. Для этого был изложен теоретический материал по данной теме, представленный в достаточно понятной и доступной форме. Помимо теоретического материала содержание сайта предусматривает наличие интерактивного теста по теме, пройдя который, тестируемый сможет оценить, насколько им был усвоен теоретический материал. Следует отметить, что тест не является простым, поэтому для правильного ответа на вопросы необходимо вникнуть в суть проблемы.

Материал, используемый при создании сайта

При создании сайта использовались материалы 1 и 2 глав книги «Как экономить время» Джеффа Дэвидсона. Автор книги в своём издании достаточно подробно рассматривает основные направления «утечки», способы экономии, разумной траты и планирования времени.

Рассматривается умение рационального использования своего времени на рабочем месте. Независимо от вида деятельности: общаемся ли мы с другими людьми, смотрим ли мы телевизор или слушаем радио – мы тратим своё драгоценное время. И не будет ли нам спустя некоторое время жаль, что мы не занимались чем-то другим - более нужным? Однако, сожалеть о бесцельно прожитом дне или часе – это одно. А испытывать угрызения совести за упущенные недели, месяцы, или даже годы – это уже совсем другое.

Приводятся результаты исследований социологов как и на что тратит своё время обычный житель или целая страна.

Приведено множество практических советов по борьбе с транжирением времени. Как экономить время? Как не сожалеть о том, что мы не работаем «в полную силу» и есть ли вообще такая необходимость? Как правильно планировать не только своё рабочее время, но и как разумно и эффективно спланировать свой отдых? Авторы пытаются дать ответы на эти и многие другие вопросы. Приводятся примеры положительных результатов работы над собой.

Программа будет полезной любому человеку, который хоть раз в жизни сталкивался с затрагиваемой проблемой.

Информация о сайте

Сайт написан на языке гипертекстовой разметки HTML. Для его просмотра необходим любой браузер, способный работать с *.html и *.htm файлами. Так же на одной из страниц сайта используется JavaScript.

Сайт состоит из четырёх страниц: Index.htm – главная страница с описанием структуры и содержания сайта; Teoria.htm – страница с теоретическим материалом по рассматриваемой теме; test.htm – страница, содержащая интерактивный тест; avtor.htm – страница со сведениями об авторах сайта.

Для навигации по сайту используется панель навигации, находящаяся всегда вверху каждой страницы сайта.

Что касается визуального оформления, сайт выполнен в неярких тонах с использованием небольшого количества цветов и с контрастным фоном, что обеспечивает вполне нормальное его восприятие.

Интерактивный тест состоит из десяти вопросов по материалу, изложенному в разделе сайта «Теория». На каждый вопрос приведено по четыре варианта ответа, из которых правильным является лишь один. После ответа на все вопросы теста необходимо нажать на кнопку «Результат», расположенную внизу страницы. По совершении этого действия появится окно, содержащее информацию о тех номерах тестовых заданий, на которые тестируемый дал верный ответ.

Следует отметить, что при работе с тестом ответ на каждый из вопросов осуществляется лишь один раз. То есть, если тестируемый решил изменить ответ на один из вопросов, или просто ошибся, то для этого ему

необходимо нажать на кнопку «Обновить», находящуюся так же внизу страницы теста. По совершении этого действия все данные ранее ответы будут аннулированы, и тестируемому предстоит снова отвечать на все вопросы, начиная с первого.

Краткая аннотация:

Сайт предназначен для изучения некоторых аспектов по теме «Экономия времени». Теоретический материал и интерактивный тест помогут разобраться в рассматриваемой теме и понять, что разумная трата времени – основа успешности в современном мире.

Сайт

Как привести в порядок свой офис

Вольф В. Я.-студентка; Шамов Ю. А. к.т.н., проф. каф. БЖД
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Работа содержит три раздела: Об авторах, Теория, Тест.

Каждый из разделов наполнен некой информацией на общую тему «Как привести в порядок свой офис», дающей возможность читателю получить полезные знания и навыки в области данной темы. Мне хотелось бы подробнее поговорить о разделе Теория, по той причине, что именно в нем собрана наиболее важная информация, которая может позволить читателю ответить на вопросы:

- 1) Как научиться использовать каждую минуту.
- 2) Как научиться контролировать свое время.
- 3) Как управиться с бумажной работой.

В разделе содержится теоретическая часть работы.

Содержание:

- Порядок для пользы и заботы - контролируйте свою территорию
- Обустройте свои полки
- Бумаги
- Ящик "С" по Лейкину
- Вещи на выброс
- Что приобрести
- ИТОГИ

Обсудим каждый элемент содержания подробно:

Порядок для пользы и заботы - контролируйте свою территорию

В данном пункте теории обсуждается проблема содержательной части вашего стола, того, что на нем пылится и того, что постоянно используется.

Ваш стол должен быть чист. Если вы превратите его в бумажный склад — успеха вам не видать. Никто, кроме вас, не сможет навести порядок на вашем столе. Каждая новая бумага, появившаяся на ней, образно выражаясь, грозит взорвать и превратить в дымящиеся руины годами создававшееся сооружение. Но все упорядочится, если на вашем столе будет лежать только один лист бумаги, только одна задача. Вы сразу ощутите прилив энергии, направленный только на это конкретное дело. И наоборот, если внимание ваше будет отвлечено развалами записок, закладок, отчетов и факсов, — как вы сможете сосредоточиться над задачей, которая стоит перед вами?

Вывод: Чем меньше лишних вещей вокруг вас, тем лучше вы контролируете свое жизненное пространство.

Обустройте свои полки.

Здесь автор раскрывает о том, как нужно поступать с полками. На полках не должно быть ничего лишнего, только самое необходимое:

- вещи, которые понадобятся вам в течение ближайших двух недель;
- слишком большие для шкафа папки с документами;
- проекты, над которыми вы работаете;
- вспомогательные материалы.

Вывод: главная проблема домашнего хозяйства в том, что наведение порядка отнимает время. Но не отступайте! То небольшое время, которое вы на это тратите, вернется к вам сторицей.

Бумаги.

Ставится цель — победить бумаги, которые встречаются на вашем пути.

Ящик "С" по Лейкину

Алан Лейкин, специалист по менеджменту, придумал прекрасный способ, справиться с растущей горой материала, на который у вас сейчас нет времени, но который вы хотели бы рассмотреть позднее. Он предложил помещать такие бумаги в ящик «С», означающий, что его содержимое не так важно, как ящики «А» и «В». В это же отделение время от времени складывайте все, что хотите временно убрать с глаз долой. А когда у вас найдется время и силы, рассортируйте его содержимое: определите, что нужно отправить в папки, что — немедленно выкинуть, а что — оставить в ящике «С».

Вещи на выброс.

В данном же пункте автор заставляет задуматься о том, что находится на вашем рабочем месте. Смело пройдите по своему офису в поисках вещей, которые можно выбросить. И так же смело выкиньте все, что входит в категорию ненужных вещей.

Вывод: храните только то, что нужно, выбросите остальное.

Что приобрести.

Приводится перечень того, что необходимо иметь для успешной работы в офисе.

ИТОГИ.

— Стол — это важнейшая арена вашей жизни. Справьтесь со своим столом — и вы возьмете время под контроль.

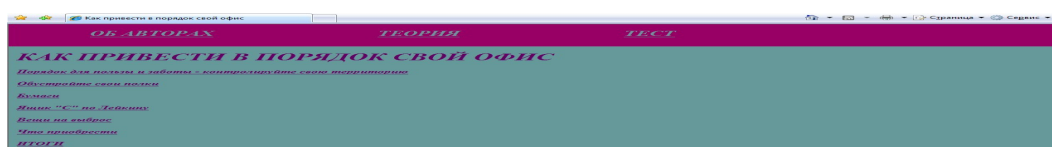
— Наведите порядок в офисе, чтобы можно было легко найти нужную вещь.

— Все записки и памятки соберите, скопируйте на один лист бумаги или перенесите в компьютерный файл. Не давайте им накапливаться по разным ящикам вашего стола.

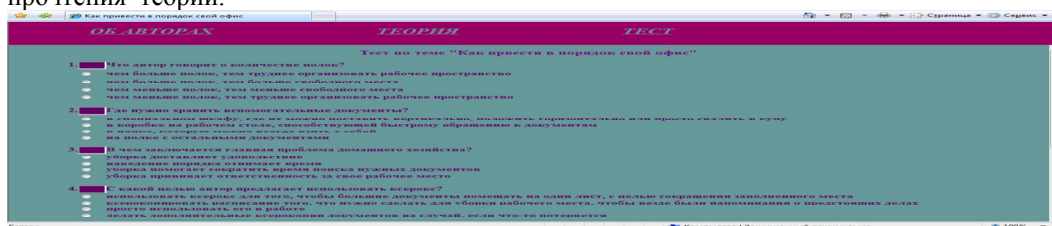
— Постоянно выбрасывайте то, что вам мешает, и будьте при этом безжалостны! И покупайте то, что может вам помочь.

— Держите на столе только то, что имеет отношение к текущему делу.

Ниже приводится общий вид оформления страницы «Теория»



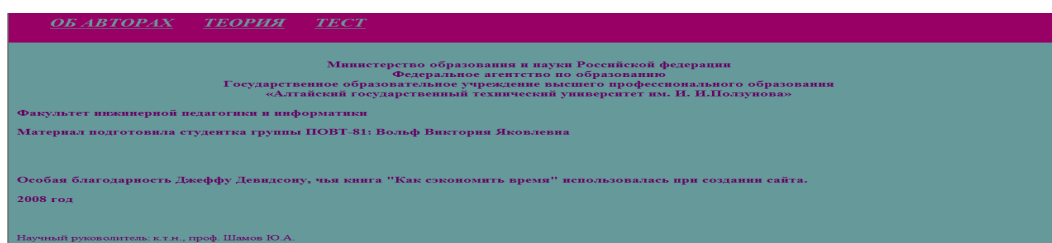
Раздела «Тест» позволяет оценить на сколько усвоены знания, полученные пользователем, после прочтения теории.



Тест состоит из 10 вопросов и 4 вариантов ответов. В итоге указываются какие вопросы отвечены неверно.

Раздел «Об авторах» содержит:

1. Информацию об авторе сайта.
2. Благодарность автору используемого источника информации.
3. Список используемой литературы



Аннотация

Каждый человек стремится к тому, чтобы сделать все свои дела как можно качественнее и быстрее. Но чаще всего ему не удается этого по причине неправильной организации рабочего места. Чтобы сэкономить свое время и выполнить все задуманное, ознакомьтесь с материалами сайта и начните беречь свое время.

Сайт

«Время – жизнь!»

Дятлов А.А., Зинченко Д.А., Маслов О.А., Яковлев В.А.- студенты; Шамов Ю. А. проф., каф. БЖД, к.т.н. Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Введение.

В мире, в котором мы живём, время летит очень быстро, и очень часто многие люди, имеющие плотный график работы не успевают сделать все, что они бы хотели. Это вызвано многими причинами. Некоторые люди относятся к делу небрежно или просто ленятся, другие не знают, как распределить своё свободное время. Однако бывают случаи, когда человек работает днями и ночами, однако не может решить все поставленные задачи. Очень часто это связано с тем, что люди делают лишнюю работу, без которой можно обойтись. Однако иногда бывает очень сложно правильно расставить приоритеты.

Для чего может пригодиться наш сайт.

Наш сайт содержит информацию о том, как не запутаться в огромном количестве технических новшеств, и как выбрать те устройства, которые вам действительно необходимы для того, чтобы сэкономить своё время. Приведенная в сайте статья разбита на несколько глав, ниже приведено краткое описание некоторых из глав.

Техника – ваш помощник.

С каждым годом количество новых разновидностей продвинутой техники, которую можно приобрести неуклонно растёт. И для того чтобы разобраться хотя бы в малой части этих устройств ушли бы годы. Так нужно ли тратить своё время, для того чтобы разбираться со всеми техническими новинками последних лет?

Технологические ловушки

Все технологии способны увеличить производительность труда, однако они же способны и на обратное. Введение всякой новой технологии приносит и выгоду, и вред. Из этого раздела вы можете узнать о том какие «технологические ловушки» подстерегают вас в мире новых технологий.

Некоторые «удобные приспособления»

Прочитав этот раздел вы узнаете какие из устройств помогли бы вам сделать свою жизнь легче.

Как быстро справиться с корреспонденцией

Занятой человек, например работник крупной фирмы или директор предприятия часто сталкивается с проблемой нехватки времени для ответа на большое количество накопившейся корреспонденции.

В этой главе вы найдёте несколько правил, которых необходимо придерживаться, для того чтобы хорошо, а главное быстро отвечать на входящие письма.

Самое необходимое в работе с различной техникой

Из этого раздела вы узнаете, о каких вещах не стоит забывать при работе с новой техникой.

Как избежать ловушек времени

Следующая глава посвящена тому, как меньше работать!

Для этого просто надо продумывать заранее какие-то возможные ситуации — и все будет в порядке!

Как принимать важные решения в рекордно короткий срок

В этой главе

- Вы постоянно стоите перед выбором, а значит, все время вынуждены принимать решения.
- В каких ситуациях лучше воздержаться от принятия решений.
- Как избыток информации может помешать принять решение.

Человек постоянно стоит перед каким либо выбором, но иногда приходится принимать очень важные решения, от которых может зависеть очень многое. Из этого раздела вы можете научиться принимать правильные решения в кратчайшее время.

Вывод

Никто не в состоянии справиться со всеми делами, которые он должен или хотел бы сделать. Широко распространенным явлением и проблемой является стремление сделать сразу слишком много дел. Однако в сутках лишь 24 часа. Чтобы как-то растянуть свой рабочий день, некоторые прихватывают, в случае крайней необходимости, еще и часть ночи. Не забывайте, что стресс возникает не оттого, что мы сделали, а от того, что мы не успели сделать. Нас добивает сознание того, что мы не успели закончить работу! Если вы цените своё время, если вам дороги ваши нервы, то этот сайт для вас.

Аннотация

На сайте рассматриваются вопросы экономии времени при использовании разнообразных технических устройств, таких как компьютер, диктофон и т.п.

Если вы цените своё время, если вам дороги ваши нервы, то этот сайт для вас.

Сайт

Систематизация в удовольствие и на пользу

Кудасова Е.В. - студентка; Шамов Ю.А. к.т.н., проф. каф. БЖД
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Продукт создан с целью привлечения внимания к нерациональному использованию времени. При подготовке использовалась книга Д. Девидсона "Просто о сложном. Как сэкономить время".

Данный сайт состоит из 4 страниц. Каждая из них посвящена своей тематике:

- Страница 1 – Главное меню
- Страница 2 – О работе
- Страница 3 – Текст
- Страница 4 – Тест

Для того чтобы начать работу с сайтом необходимо открыть файл «menu». Для дальнейшей работы следует перемещаться с помощью меню, выполненного в виде гиперссылок, на другие страницы сайта.

Главное меню

Эта страница является начальной для работы с сайтом. На ней располагается меню из ссылок для перехода на страницы «О работе», «Систематизация в удовольствие и на пользу», «Тест» и основная информация о сайте. В блоке информация содержатся сведения о:

- авторе сайта;
- главном консультанте;
- материалах, использованных при подготовке сайта;
- основных принципах работы с данным продуктом.

О работе

Страница содержит материал эквивалентный содержанию страницы «Главное меню». Она создана на случай, если во время работы с другими страницами пользователю понадобится информация о сайте.

Текст

На странице располагается информация по теме «Систематизация в удовольствие и на пользу», взятая из книги Д. Девидсона "Просто о сложном. Как сэкономить время". Весь материал страницы разбит на логические части, которые раскрывают следующие темы:

- Что такое систематизация - отвечает на вопросы, зачем нужна систематизация;
- Несколько простых приспособлений – рассказывает о предметах, необходимых для организации процесса систематизации;
- Систематизация: безумие или здравомыслие? – поведает нам об основных методах систематизации и в чем они заключаются:
 - Способ отказа – отказ от всех ненужных документов
 - Принцип подобия – группировка документов по сходной тематике
 - Мини-кучки – формирование универсальных папок
- Заголовки для папок – рассказывает о возможных вариантах названий папок. Знакомит с понятием памятных папок.
- Готовьте папки заранее – о пользе приготовления папок «впрок»
- Расширение принципов систематизации – новые подходы к систематизации
 - Пристройте куда-нибудь свои материалы – расширение сферы хранения объектов систематизации
 - Платить за хранение?
 - Повторное использование – новые возможности старых бумаг
- Выводы – полезные выводы из изученного материала

Тест

Тест составлен по материалу, изложенному в разделе. Пользователь отмечает (по его мнению) правильный ответ и с помощью кнопки «Результат» проверяет правильность своего выбора и качество изучения материала.

Аннотация

Время играет огромную роль в жизни человека. В наше время очень важно уметь его экономить, ведь сэкономить время значит его спасти. Одним из способов, помогающих в этом, является систематизация. Данный продукт предназначен для ознакомления с основными её принципами, а так же проверки полученных знаний.

Сайт: электронный учебник по теме «Как сэкономить время»

Попов Е.В., Гривицкая А.А., Глотова В.Н., Тарасенко А.Н., Обухов Д.А.,
Захаров С.А., Постоев К.И. - студенты; Шамов Ю. А. к.т.н., проф. Каф. БЖД
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Введение

Для успешной деятельности предприятий и организаций необходим высококвалифицированный персонал, обладающий необходимыми знаниями. Людей с высшим

образованием хватает, но мало кого обучали хотя бы основам теории «Как сэкономить время», которая позволяет облегчить и систематизировать труд, увеличить производительность труда в несколько раз.

Именно для заполнения этого пробела важного аспекта труда создан электронный учебник «Как сэкономить время», позволяющий рационально планировать свое время и повысить производительность труда, а встроенный тест проверит насколько точно вы освоили прочтенный материал.

Описание сайта

При создании учебника использовалась книга «Как сэкономить время» Джеффа Дэвидсона. Главная мысль книги заключается в необходимости избавляться от всего, что может прямым или косвенным путем помешать вам использовать свое время рационально.

Электронный учебник разделен на тематические главы, что делает поиск информации быстрым, а процесс работы с сайтом удобным.

Главы, вошедшие в состав сайта:

1. Делать все по очереди
2. Не бойтесь выбрасывать мусор
3. Как решиться жить в реальном времени
4. Не упустить сегодняшний день
5. Остановитесь и отдышитесь: не участвуйте в крысиных бегах!
6. Лучшее – впереди

Конечно роль экономии времени в труде и производстве велика, но в течение длительного времени этому фактору не уделялось должного внимания. Раньше достаточно было выполнить план, а сколько времени на это затрачивалось и насколько не эффективно протекал производственный процесс значения не имело.

В настоящее время просто невозможно обойтись без специальных методов экономии времени и структурирования мыслительной деятельности. Не учитывая эти факторы невозможно добиться высоких производственных результатов, так как главным условием успеха является время, за которое производится тот или иной товар, не уступающий конкурентам по качеству.

В электронном учебнике содержатся следующие темы:

- Делать сразу несколько дел, чтобы «сберечь» время, — это заблуждение.
- Советы о том, как делать все по очереди.
- Система борьбы с отвлечениями.
- Настало время взяться за дело всерьез!
- Пора научиться объединять и сокращать — выбрасывая все, что вам не нужно, и освобождая себе жизненное пространство.
- Вы попали в порочный круг собственных забот? Что ж, попробуем из него вырваться...
- Что такое реальное время, и как в нем жить.
- Двенадцать способов жить в реальном времени.
- Никто не держит над вами кнут.
- Когда вы в движении, вам кажется, что вы продуктивны; но истинная продуктивность познаётся от результата.
- Остановившись в критический момент, вы восстанавливаете контроль над своим временем.
- Почему торопливые люди редко оказываются продуктивны на длинной дистанции по сравнению с теми, кто идет размеренным шагом.
- Умеете ли Вы отдыхать по-настоящему? Если вы все время трудитесь, получаете большие объемы информации, то жизнь заставляет вас придерживаться этого темпа все время.
- Как абсолютно разные люди относятся к своей жизни и выбирают варианты решения возникающих перед ними проблем. Приведены некоторые точки зрения на то, что нас удивляет в самих себе. И на основе этого предложены рассмотреть некоторые из важнейших уроков жизни.

Реализация сайта

Продукт представляет собой *HTML-сайт* реализованный на языке HTML и Java. Для его использования необходим браузер, способный работать с файлами *.htm и поддержкой CSS для использования интерфейса сайта.

В конце каждой главы создан тест, позволяющий после прочтения ее сразу проверить понимание материала. Есть возможность проверить знания после прочтения всех глав, для этого есть обобщенный тест.

Тест написан на Java Script - реализация кнопок выбора ответа и подсчет верных ответов, а так же вывод соответствующего сообщения.

При использовании в качестве браузера Windows Internet Explorer для полноценного содержимого тестовой страницы (если браузер заблокировал выполнение сценария Java Script) необходимо разрешить его выполнение («Разрешить заблокированное содержимое» - «Да»).

Заключение

В результате проделанной работы был создан сайт «Как сэкономить время» Джеффа Дэвидсона, в котором представлены сведения о методах экономии времени. Сайт обладает дружественным интерфейсом,

прост и удобен в работе. Помимо теоретических учебных материалов сайт включает в себя тестирующие программы, что добавляет в процесс изучения интерактивность, а так же помогает лучше усвоить и закрепить изученный материал.

Аннотация:

Сайт создан на основе некоторых разделов книги «Как сэкономить время» Джеффа Дэвидсона. Проработка сайта позволят научиться правильно планировать время, повысить работоспособность и усвояемость материалов, избавиться от умственных перегрузок. Средства тестирования помогут проверить понимание прочтенного материала.

Сайт

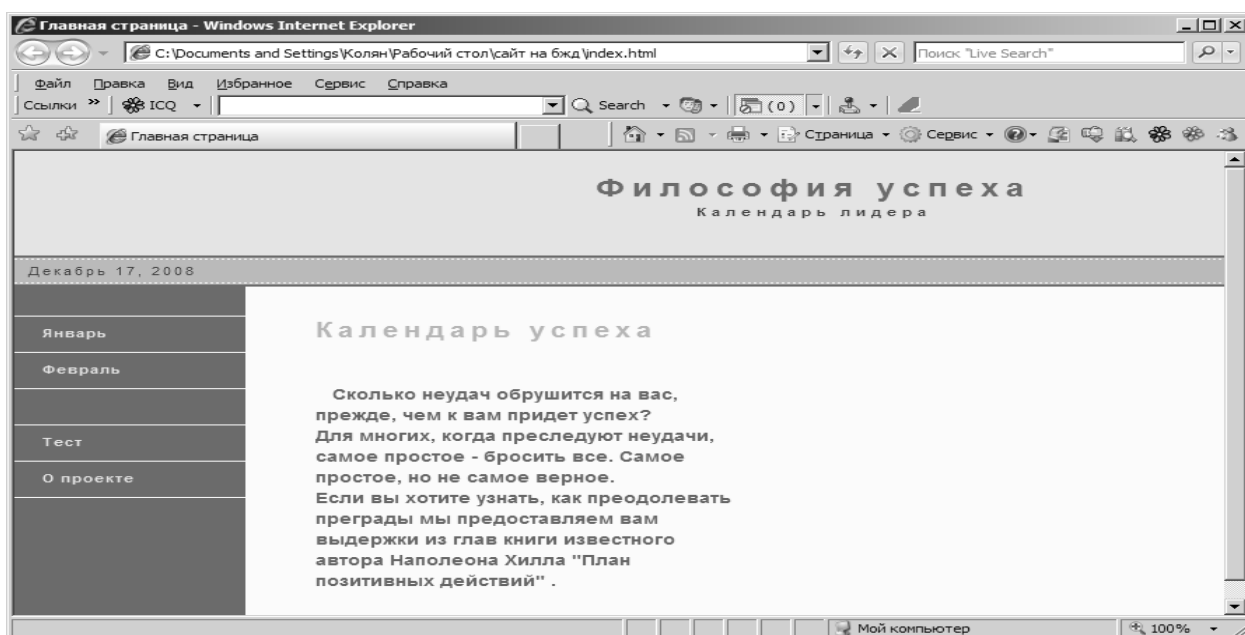
Как преодолевать преграды и добиться успеха

Кривоус Н.С., Плесовских Д.Н., Потупчик И.А.- студенты; Шамов Ю.А.к.т.н., проф.каф.БЖД
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Введение

Сколько неудач обрушится на вас, прежде чем к вам придет успех?
Для многих, когда преследуют неудачи, самое простое - бросить все. Самое простое, но не самое верное. Если вы хотите узнать, как преодолевать преграды мы предоставляем вам выдержки из глав книги известного автора Наполеона Хилла "План позитивных действий".

Основной вид программы



На страницах программы Вы можете увидеть материалы из глав книги Наполеона Хилла «План позитивных действий», а также проверить, насколько хорошо вы поняли эти советы с помощью теста. В программе также присутствует информация об авторах и источнике.

Немного из книги

Люди с характером всегда выполняют данные обещания в срок на тех условиях, о которых договаривались. Таких людей: обязательных, на которых можно положиться - всегда уважают и ценят. Поэтому каждому необходимо приучить себя быть обязательным. Если Вам сложно, начните с малого, например с того, чтобы никуда не опаздывать.

Мы выбираем себе друзей с теми же чертами характера и увлечениями, что и у нас самих. Друзья оказывают на нас огромное влияние. С успешными и жизнерадостными и ты сам вскоре будешь таким, и наоборот, плохие и склонные к разрушению люди и тебя рано или поздно утянут на дно. И если вы все-таки вынуждены по работе общаться с такими людьми, минимизируйте это время насколько это возможно.

Если вы хотите, чтобы ваша репутация и ваш характер совпали, сосредоточьтесь на характере.

Обманывать окружающих насчет того, кто вы есть на самом деле вечно нельзя. Твердый характер никогда

не позволит преступать этические нормы, даже когда все вокруг это делают. Основа сильного характера - убежденность в том, что делается именно то, что нужно, и делается правильно.

Все ваши мысли влияют на вас самих. Вы становитесь тем, о чем постоянно думаете: успехе или провале. Мозг настроиться на поиск успеха или сделает вас безнадежным и жалким. Не позволяйте негативным мыслям занимать ваши мысли. Гоните их и заменяйте на положительные антиподы. Чтобы стать сильнее и крепче, уметь смотреть судьбе в глаза и не бояться трудностей, возникающих на жизненном пути, нужно научиться их преодолевать. Быстро, эффективно, обдуманно. Сидение сложа руки и поиск виноватого ничего не дадут и лишь усугубят ситуацию.

Ваш характер, как и хорошие и точные часы, не должен быть продуктом массовой сборки. Определите те черты характера, которые вас восхищают и пытайтесь развить их в самом себе. И пусть временные неудачи вас не смущают - "ковка" характера длится всю жизнь. И здесь как и в строительстве - чем больше работаешь на самосовершенствовании, тем лучше получается.

Нужно уметь различать слепое поклонение героям-звездам и осознанием модели поведения, способностью провести грань между хорошими чертами характера и небезукоризненными. Никто не идеален. Прощайте своим героям их временные слабости и состязайтесь с ними в тех чертах, которые вы в них уважаете. Всегда полезно учиться на опыте достигших успеха людей.

Пусть о вашем таланте и умениях говорят ваши дела. Способности незачем усердно расхваливать - их заметно и без этого. Хвастовство - это всего лишь попытка казаться самому себе большим, чем представляешь из себя на самом деле, попытка убедить себя в собственной ценности. Человека никогда не уважают за слова так, как за реальные дела. Старайтесь сами крутить колесо жизни и вас будут за это уважать.

Ругаться всегда нехорошо. Тем более в незнакомой компании. Вместо этого нужно стараться обогащать свой словарный запас. Это стимулирует и процесс мышления, и делает вас более привлекательным в лице окружающих.

Всегда важно быть честным с другими, но еще более важно быть честным самим с собой. В тот момент, когда вы впервые прибегните к самообману, начнется деградация вашей личности. Далее будут самооправдания даже в самых плохих проступках. Спросите себя, такой ли вы человек, с которым хотели бы дружить? Если вы сами себя не любите, как можно ждать этого от других?

Действительно, деньги сами по себе ничто. Их действие только отражает их владельца. Не забывайте часть своего дохода направлять на помощь другим. Это очень благородно и от этого будет лучше и тому, кому вы помогаете, и вам самим.

Человек - сложное создание. Плохих людей нет. В каждом из нас идет борьба. И положительные черты, как цветы в саду, нужно возвращать и поливать, а плохие, как сорняки, вырывать с корнем. И не спешите однозначно оценивать других - они точно такие же люди.

Нельзя быть не совсем честным или немного нечестным. У этих понятий нет степеней. Ты либо честный, либо нет. Важно быть человеком честным. Им не требуется постоянно думать, кому, когда и какую ложь они сказали, и они могут тратить энергию на более полезные вещи. Малая ложь вскоре приведет к большей, а та к еще большей. Не допускайте от себя даже малого обмана, чтобы не стать потом заложником большого.

Нет ленивых от природы людей. Пассивность ведет к скуке, а скука к лени. И наоборот, активность развивает интерес, а тот энтузиазм и здоровые амбиции. Найдите область, которая вам по душе, и развивайте свой интерес к ней. Действуйте!

Если вы убеждены в том, что вы добрый, надежный, сильный характером и заботливый человек, вам не нужно беспокоиться о том, что о вас думают другие, и любые приватности судьбы вы встретите с гордо поднятой головой.

Не пытайтесь выглядеть хорошо в глазах окружающих. Просто будьте самим собой. А уж они сами вскоре поймут, какой вы человек. Пусть за вас говорят ваши поступки, но совершенные не с целью кому-то понравиться, а в соответствии с вашим характером.

Абсолютно невозможно вечно скрывать правду. Это правило лежит в основе почти всех человеческих взаимоотношений. Личные, деловые и другие отношения, построенные на честности и взаимовыгоде могут быть бесконечными. Выработайте в себе привычку всегда говорить правду и встречаться с последствиями лицом к лицу, чем потом нажить себе еще большие проблемы и порицание со стороны окружающих. Лгать по мелкому - это то же самое, что лгать по крупному. Выбатывается привычка с лжи. И со временем это становится образом существования. Если в какой-то момент вы оглянетесь назад и поймете, что гордиться нечем, хорошенько подумайте, с чего все началось, стоило ли оно того. Не лучше ли было встретиться лицом к лицу с последствиями правды? Если да, то сделайте выводы и поклянитесь себе больше никогда никому не лгать.

Не пятняйте свою репутацию плохими поступками, защищайте ее. Ведь долгое ее приобретение сводится на нет одним-единственным проступком. Испортить репутацию несоизмеримо легче, чем приобрести ее, и уж тем более восстановить.

Выработайте сами для себя свой кодекс поведения, кодекс этики, который вы никогда не приступите. В этом случае в любой возникшей сложной ситуации вы сможете быстро сориентироваться и принять нужное решение.

Делай добро другому и оно вернется тебе добром. Совершая положительные поступки подсознание начинает воспринимать их как главную установку и дальше руководствоваться ей. Но подсознание не делает моральных суждений и с той же легкостью принимает такие черты характера как лживость и лицемерие. Пусть к деградации начинается тогда, когда человек убеждает себя, что незначительные ложь и отклонение от норм этики ничего страшного собой не представляют.

Быть честным с другими не означает быть жестоким. Но в то же время нужно уважать чувство самоуважения других. Иногда лучше, если мы не до конца знаем мнение постороннего о нас. Недосказанная правда бывает лучше, чем выложенное лишнее.

Вежливость по отношению к другим обычно начинается с уважения к личности, чему мы все должны учиться с детства. Если к вам с уважением относятся другие члены семьи, вы также учитесь уважать их. Самоуважение, которое вырастает из того, что самые главные для вас люди признают вашу уникальность, помогает выработать в себе ту уверенность, которая позднее поможет преуспеть в жизни. Вежливость и уважение по отношению к другим людям — это такие привычки, которые, однажды развитые, обычно остаются с нами на всю жизнь. Если вы выработаете в себе привычку уважать других, вы скорее вызовете их уважение к себе.

...

Заинтересовало? А ведь это только малая часть замечательных советов, которые вы сможете прочитать в этой книге.

Заключение

Если Вы хотите узнать, как преодолеть все преграды и обрести успех, мы советуем Вам прочитать замечательную книгу Наполеона Хилла, которая потрясает жизненной энергией. В программе приведена лишь малая часть материала. А это пригодится Вам в любом деле.

Сайт

«Психология труда»

Левина А.В., Смольченко П.С., Рыбоконеко Д.Н. – студенты; Шамов Ю.А. проф.каф.БЖ, к.т.н.
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Цели, преследуемые авторами при создании данного продукта

При изучении курса «Безопасность жизнедеятельности» в Алтайском государственном техническом университете имени И. И. Ползунова рассматриваются основные аспекты безопасности производства на предприятиях. Так как *психологическая составляющая труда прямо влияет не только на саму безопасность производства, но и на его выгодность и окупаемость*, важно понять *необходимость психологической оптимизации труда*. Для достижения этой цели и был создан данный продукт, основная задача которого – помочь в усвоении материала темы «Психология труда», предоставить возможность проверить свои знания с помощью теста, получить представление о своем уровне знаний по данной теме.

Связь материала, используемого в теории, с изучаемой темой – актуальность проблемы

При создании данного продукта использовалась книга «Думай и богатей», написанная Наполеоном Хиллом. Главная мысль этой книги – человек, день за днем *направляя свои мысли* в нужное русло путем *целенаправленных размышлений и аутотренинга*, способен в течение года *достичь любой цели*, поставленной им. Книга имеет четко выраженную структуру – весь материал разделен на месяцы, которые, в свою очередь, делятся на дни. Каждому календарному месяцу соответствует определенная мысль – идея, ведущая читателя к поставленной цели в течение данного месяца. Каждому дню соответствует своя мысль – та идея, которой *должен проникнуться* и которую *должен* четко и ясно *понять* читатель в определенный день. При такой постановке задачи – *ежедневное развитие, каждодневный контроль над своими мыслями и настроением* – деление на месяцы и дни становится ясным и оправданным, так как именно плановость развития личности дает наглядное представление о том, на что способна воля человека. Только справившись со своим настроением, человек способен справиться с окружающей действительностью.

В сокращенном виде содержание книги «Думай и богатей» представляется в качестве основного теоретического пособия для прохождения теста. Тест содержит вопросы, прямо или косвенно связанные с содержанием данной книги, так что на всякий случай рекомендуется ознакомиться с ним.

Несомненно, роль психологического настроения в труде и производстве велика, хотя в течение достаточно длительного времени этому фактору не уделялось должное внимание – в самом деле, вполне достаточно было просто выполнить план, а какими средствами это сделать – значения не имело. Что уж говорить о том, что при таком трудовом процессе совсем не оставалось времени для того, чтобы создать благоприятную обстановку для труда человека – а ведь именно настроение человека способно коренным образом влиять на производительность труда и технологического производства.

Часто бывает так, что человек приходит на работу, совершенно не желая этого, лишь потому, что сейчас нельзя быть безработным, да и к тому же быть без работы – дело невыгодное. Этот человек не способен полностью отдать свои силы для дела, хотя, если бы этот работник хотел работать, он был бы способен сделать гораздо больше, чем он делает в действительности. Для всего этого необходимо создать соответствующую обстановку – необходимо создать условия для труда, когда у работников не исчезает

желание работать, когда настроение держится на достаточно высоком уровне. Но на все это необходимы деньги – а любое руководство прежде всего старается именно уменьшить расходы на сторонние нужды, полагая, что хорошее настроение на работе и позитивный настрой в деле – вещи не настолько важные, как, например, обновление оборудования или введение новых правил работы со старым оборудованием. Конечно, соблюдение техники безопасности на производстве – очень важный аспект, но фактору хорошего настроения и позитивного отношения ко временным проблемам на работе так же необходимо уделять достаточное внимание, так как именно психологическая сторона производства способна увеличить производительность труда без обновления оборудования.

Реализация продукта

Данный продукт представляет собой программу, написанную на языке HTML и Java, то есть данный продукт – это *HTML-сайт*. Для его использования необходим браузер, способный работать с файлами *.htm и поддержкой css для использования интерфейса сайта.

Сайт состоит из четырех страниц – main.htm (главная страница), theory.htm (теория), test.htm (тест), authors.htm (авторы проекта). Для навигации используется горизонтальное меню в верхней части экрана (для всех страниц) и в нижней части экрана (для теоретической страницы, где после прочтения теории возникает необходимость доступа к другим страницам). На тестовой странице используется Java Script (реализация кнопок выбора ответа).

При решении теста необходимо помнить, что выбранный авторами метод реализации Java Script предусматривает выбор ответа *только один раз*, то есть, случайно выбрав неверный ответ, *исправление данного ответа невозможно* (нажав на кнопку «Очистить», происходит обновление бланка ответа – все ответы исчезают, и приходится отвечать вновь на все вопросы).

Ответ на предложенные вопросы происходит посредством выбора соответствующих пунктов и нажатия кнопки «Результат»; при этом появляется окно с сообщением «Вы не ответили ни на один вопрос. Пожалуйста, попробуйте еще!» (если тестируемый не дал ни одного правильного ответа) или «Вы правильно ответили на n вопросов», где n – число вопросов, на которые тестируемый ответил правильно, и «Вопросы, на которые Вы дали правильные ответы: № i », где i – номер вопроса, на который тестируемый дал правильный ответ (если тестируемый дал правильный ответ хотя бы один раз).

При использовании в качестве браузера Windows Internet Explorer для полноценного содержимого тестовой страницы (если браузер заблокировал выполнение сценария Java Script) необходимо разрешить его выполнение («Разрешить заблокированное содержимое» - «Да»).

Рекомендации

Данный продукт рекомендуется к применению как для проверки своих знаний по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», как и для демонстрации web-дизайна (каскадные таблицы стилей), гиперактивности (гипертекст HTML, Java Script), для ознакомления с основами программирования на языках высокого уровня (Java Script).

Краткая аннотация:

В программе рассматриваются вопросы психологии труда, суть которых – зависимость производительности от настроения.

Сайт

Иди к успеху

Безматерных А.В., Беседина Ю.Л., Гуднев А.Г., Манин К.В., Руденский А.С., Черных Д.К.-стденты;
Шамов Ю.А. к.т.н., проф.каф.БЖД

Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

О сайте

Этот сайт создан для инженерно-технических работников, студентов технических вузов и просто людей интересующихся вопросом: как нужно работать в этой жизни, чтобы стать богатым и успешным.

На нем вы найдете испытанный план, как стать богатым человеком. Он расскажет Вам о том, как действовать немедленно, о том, что помогает человеку всю жизнь идти вперед, устраивать свое счастье и умножать богатство, тогда как другие не могут даже начать.

В самом деле, что дает одному человеку силу и энергию, а другого оставляет пассивными? Отчего одни способны разглядеть перспективу в клубке проблем и пробиться к тому, о чем они мечтали, не обращая внимания на жестокие удары судьбы, в то время как другие предпринимают отчаянные усилия, бесконечно ошибаются, но так ни к чему и не приходят? – вопросы, на которые ищет человек ответы всю жизнь.

Вам предлагается великолепная идея, в основу которой положена следующая мысль: «что разумом охватишь и во что поверишь, того и добьешься». Она покажет Вам, как проветрить свою голову, начать ясно мыслить и отыскивать в подсознании свежие идеи; как наметить себе четкую цель и двигаться к ней путем тщательного обдумывания своих шагов и позитивных действий. На сайте Вы найдете дельные советы, как получать удовольствие от работы, как повысить работоспособность и освоить технологию «взять и сделать». Сайт изобилует хорошо проверенными правилами и поучительными жизненными историями, вы

зашагаете к своему успеху, если будете следовать указанному принципу. Идите к своему успеху в делах, в семейной и общественной жизни не откладывая, прямо сейчас.

Наконец, сайт покажет единственный безошибочный путь преодоления всех преград, достижения всех поставленных целей и обретения успеха, как будто в кино, приплывающего к Вам из вечной реки времени.

Этот сайт, возможно, потрясет Вас энергией преобразования жизни. Через какое-то время Вы поймете, почему уверенные в себе люди приобретают огромные богатства и становятся счастливыми, - ибо Вы сами станете такими.

Для того, чтобы извлечь из этого сайта максимум пользы, следует читать по странице каждый день. На протяжении всего дня делайте целенаправленные усилия для применения этого принципа или идеи, которая содержится в этом дневном послании, в конкретной практике. В конце дня посидите спокойно несколько минут и оцените результаты достигнутого, определив то, что Вы могли бы сделать лучше. Постарайтесь это воплотить в практике завтра.

Лучше всего, если вы научитесь применять те принципы, о которых Вы прочитаете на сайте, из них может происходить только добро для Вас. В них нет ничего негативного или вредного. Вы найдете на этом сайте вдохновение и полезные советы, которые помогут Вам открыть в себе новое величие, так, что однажды Вы оглянитесь на свое прошлое и признаете, что знакомство с этим сайтом оказалось поворотным пунктом в Вашей жизни.

Авторы сайта желают Вам всяческих успехов.

Системные требования

Сайт написан на языке HTML с применением технологии JavaScript, поэтому на Вашем ПК должен быть установлен браузер (программа для просмотра Web-страниц), с поддержкой JavaScript, например, Internet Explorer (установлен по умолчанию с операционной системой Windows), Opera (<http://www.opera.com>).

Аннотация

Как научиться мыслить самостоятельно и отыскивать свежие идеи, как получить удовольствие от работы, повысить работоспособность и, поставив перед собой ясную цель, двигаться к ней, не отвлекаясь, – все это Вы найдете на сайте, который позволит вам стать хозяином жизни.

Об авторах

Сайт создан для кафедры безопасности жизнедеятельности студентами группы ПОВТ-82: Безматерных Андреем Вадимовичем, Бесединой Юлией Леонидовной, Гудневым Алексеем Геннадьевичем, Маниным Константином Владимировичем, Руденским Альбертом Сергеевичем, Черных Дмитрием Константиновичем.

Авторы сайта выражают благодарность Наполеону Хиллу! При создании сайта были использованы материалы книги «План позитивных действий», издательства «Поппури», 2007г.

Сайт Цени время

Юкляевский А. Д., Одиноква Ю. В., Баскакова М. Ю., Вотяков Р. С., Шамин А. С., Бойченко Т. В., Залогин А. С., Залогина С. С., Курепин А. Ю., Лазарева О. А. - студенты; Шамов Ю.А. проф. каф. БЖД, к.т.н.

О сайте

Сайт создан для инженерно-технических работников, студентов технических вузов и просто людей интересующихся вопросом: как сэкономить время?

Целью нашей работы было создание электронного учебного пособия по материалам книги Джеффа Девидсона «Как сэкономить время».

Основная задача, которая была поставлена перед нами – это создание “удобного” электронного учебного пособия. Мы выбрали и скомпоновали основную информацию из каждой главы, благодаря этому пользователи смогут получить всю необходимую информацию по данной теме в сжатом виде. Также к нашей работе прилагается тест на который вы можете ответить после прочтения книги. Также это помогает читателю лучше усвоить материал.

Описание сайта.

Вся информация на сайте разбита на главы. К каждой главе мы составили тест, который поможет Вам лучше усвоить информацию.

В главе 3 мы собрали всю информацию об основной проблеме нашего поколения: о недостатке времени. Недостаток времени – это не ваш личный недостаток, с этой проблемой сталкиваются многие на своем опыте. Проблема выбора пожирает гораздо больше вашего времени и внимания, чем вы можете себе представить.

В главе 4 поднимается такая важная проблема, как самоуважение. Если вы чувствуете себя не столь достойным уважения, как хотелось бы, успокойтесь. Это естественная реакция человека, который слишком долго себя подхлестывал. Даже люди с повышенным чувством собственного достоинства и самоуважения могут испытывать подобное состояние. Итак, если вы уже поняли, что недостаток времени - не ваша вина, то вы на правильном пути! Именно такую информацию вы можете узнать в этой главе.

Решить, что для вас важно — это ключ к экономии времени. Однажды определив приоритеты, вы уже можете что-либо сделать для их достижения и делать это ежедневно. Но не забывайте также о семье,

друзьях и духовном и интеллектуальном росте. Эту информацию и не только, Вы можете, прочесть в главе 5.

Определение и согласование приоритетов и целей. Как не сбиться с пути? Использование современных средств связи для экономии времени. Составление списка долгосрочных и краткосрочных дел. Обо всем этом можно узнать в 6 главе.

В 7 главе говорится о том, что Вы не должны брать всю работу на себя, и рассказывается, кому и какую работы Вы могли бы перепоручить, чтобы сэкономить своё время и силы.

В 8 главе собрана вся информация о проблеме многих людей: недостаток сна. Также здесь собраны советы и правила, касающиеся данной проблемы.

Прогресс даёт возможность делать значительно больше в течение дня, чем делали наши предшественники. Но это даёт начальству возможность требовать и ждать от вас большего. В главе 9 собрана информация о том, как "оградить свою территорию" и как контролировать своё время.

Всю эту информацию и не только, Вы можете увидеть на страницах нашего сайта.

Заключение.

Данный сайт мы разрабатывали опираясь не на шикарный и неотразимый дизайн, а на обеспечение нормального функционирования сайта с технической и организационной точки зрения. Конечно можно было сделать что-нибудь по "вкуснее", но тем не менее получившийся результат для нас вполне приемлем, и мы надеемся, что наш сайт понравится и вам!

Системные требования

Сайт написан на языке HTML с применением технологии JavaScript, поэтому на Вашем ПК должен быть установлен браузер (программа для просмотра Web-страниц), с поддержкой JavaScript, например, Internet Explorer (установлен по умолчанию с операционной системой Windows), Opera (<http://www.opera.com>).

Аннотация

Как научиться успевать делать всё, что Вы запланировали без ущерба своему здоровью? Как определить, сколько часов сна в день, Вам нужно? Как успевать выполнять необходимую работу в кратчайшие сроки? Ответы на эти вопросы, и не только, Вы можете найти на нашем сайте. Также здесь Вы можете найти советы, которые помогут Вам увеличить количество свободного времени в Вашей жизни.

Основные принципы разметки русскоязычных HTML-документов

Джабраилова Ф.С., Якушев А.Е. –студенты; Шамов Ю.А. проф.каф. БЖД, к.т.н.
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Введение

Кафедра Безопасности жизнедеятельности занимается не только проблемами сохранности жизни и здоровья. Повышение производительности труда также входит в сферу интересов кафедры. Для этого изучаются новые технологии, рассматриваются новые стандарты, отслеживается передовой опыт различных компаний и научных институтов.

В свою очередь Web-технологии, всё более часто используемые не только в современном производстве, но и в повседневной жизни человека, представляют собой огромное поле деятельности для повышения производительности труда. Интернет пока ещё в малой степени стандартизирован, а потому практически любая деятельность, связанная с всемирной сетью, влечёт за собой неэффективное расходование времени.

Как пример можно рассмотреть HTML-вёрстку документов. Казалось бы, версткой электронных документов человечество занимается с момента появления интернета. Стандартной (журнальной, газетной и пр.) - и того дольше, потратив на это уже не один десяток лет. Однако если печатные издания имеют давно сложившиеся традиции оформления, то в Web подобное не ожидается даже в скором времени. Конечно, определенные работы по стандартизации ведутся различными организациями по всему миру (самой популярной, пожалуй, является The World Wide Web Consortium, W3C [1]). Но говорить о достижении хоть какого-то уровня пока не приходится (это касается визуальной стороны подачи данных, а не самого HTML кода документа, свод правил для которого уже вполне стандартен). Еще хуже ситуация в русскоязычной зоне интернет. Так как стандарты почти на 100% разработаны европейскими и американскими специалистами, то стилистика и правила русского языка совершенно в них не учитываются.

Зададимся вопросом: как же подобное сказывается на производительности труда человека. Данное влияние можно рассматривать с двух точек зрения. С одной стороны, в отсутствие стандарта каждый верстальщик вынужден для определенных ситуаций придумывать собственные правила. Эти правила впоследствии могут разойтись с мнением дизайнера и (или) заказчика, а так как логическое обоснование их применения зачастую полностью отсутствует - порой приходится менять оформление по нескольку раз. Что влечет за собой приличные временные затраты, которых могло и не быть.

Еще хуже дела обстоят, если рассматривать HTML-документы с точки зрения читателя (пользователя информации). Встречая каждый раз новые (пусть даже сходные между собой) стили оформления, пользователю приходится «перестраиваться» и привыкать к принятому на вашем ресурсе способу подачи материалов. Подобная адаптация требует времени. Поначалу же информация воспринимается гораздо хуже. Для сравнения -

все отечественные книги написаны по определенным стандартам (отступы, красные строки, семейство шрифтов, правила оформления текста, знаков препинания, иллюстраций). А потому чем

больше человек читает книг - тем быстрее может усваивать подаваемую в них информацию, не отвлекаясь на собственно способ подачи.

В итоге мы убедились, что стандарт, безусловно, нужен. Тем более, оказывается, попытки его внедрения уже имеют место на просторах русскоязычного интернета. Разнообразные рекомендации пока не оформлены специально и встречаются в основном в различных статьях, посвящённых данной тематике. Особое влияние на внедрение подобных правил оказывает Студия Артемия Лебедева [2]. Не без помощи сотрудников данной компании были определены базовые принципы, которыми руководствуется большинство современных профессиональных верстальщиков. Далее мы попытаемся сформулировать данные правила. Их соблюдение сделает ваш ресурс стилистически правильным (с точки зрения русского языка, адаптированного к реалиям интернет), а также корректным в рамках сложившихся в сети стандартов оформления и подачи информации.

1 «Домашняя» страница.

В идеальном интерфейсе должна быть ссылка на главную («домашнюю») страницу того сайта, который смотрит пользователь. Она должна быть неактивна, если пользователь находится как раз на главной странице сайта. Это относится и к другим местам на сайте: любая ссылка подразумевает перемещение. Ничто не должно содержать ссылку на само себя.

2 Способы обозначения смысловой части в тексте.

Если мы набрали текст каким-то шрифтом, наши дальнейшие маневры весьма ограничены. Можно увеличить интерлиньяж (расстояние между строками), выровнять строки по правому или по левому краю.

Подчеркнуть интонацию на письме почти нечем. Существует только два пригодных способа выделять слова в тексте: полужирным и курсивом. Полужирный больше подходит для заголовков, курсив - для выделения слов без изменения оптической равномерности полосы. Полужирный тоже подходит для выделения слов в тексте, но у него есть одна особенность - жирное слово видно на полосе еще до того, как читатель дошел до выделенного места. Поскольку это может лишить читателя заготовленного автором сюрприза, лучше в таких случаях использовать курсив. Как и любым другим специальным приемом, выделением текста стоит пользоваться в меру. Набирать целую страницу курсивом - неуважение к диоптриям читателя. Использовать разрядку, подчеркивание или выделение цветом категорически нельзя.

3 Секреты хорошего гипертекста

Гиперссылка - неотъемлемая часть текста и смысла. Если текст в отрыве от браузера (в распечатке, например) непонятен, то гипертекст плох. Ссылки должны ставиться так, чтобы читатель от их отсутствия ничего не потерял. ни в коем случае нельзя делать ссылки со слов «тут», «здесь» и т. п. Также не следует забывать о том, что если каждое второе слово подчеркнуто, читатель перестает воспринимать текст.

Законы восприятия и удержания внимания в интернете никто не отменял. Поэтому чем меньше в тексте ссылок, тем лучше. Идеальный вариант - выносить ссылки в конец материала.

Ссылка в тексте должна быть максимально полезной. Ставить ее стоит только в том случае, если она ведет на ресурс, тема которого затронута в тексте, но не раскрыта.

Ссылка должна быть короткой. Лучше всего - одно-два слова. Допустимо делать ссылкой название статьи или произведения, но если мы имеем дело со списком названий, лучше придумать другой способ указания ссылок.

4 Тире, минус и дефис.

Дефис (-), минус (−) и тире (– - узкое тире, — - широкое тире) отличаются друг от друга, в первую очередь, областью применения, а во вторую - длиной.

Дефис употребляется в словах и словосочетаниях русского языка:

- для присоединения частиц (кто-либо, где-то);
- для присоединения префиксов (во-первых, по-русски);
- для разделения сложных слов (физико-математический, иссиня-черный); - в качестве знака сокращения (физ-ра);
- в словосочетаниях (бизнес-ланч, интернет-кафе);

- в качестве знака переноса (в интернете сегодня практически не встречается).

Минус используется в качестве знака вычитания. Минус и дефис не являются, вопреки распространенному мнению, одним и тем же знаком.

Тире употребляется:

- для обозначения пауз в предложении;
- для выделения прямой речи.

Обращаем внимание, что на клавиатуре находится кнопка, выводящая именно дефис. А потому при разметке страницы необходимо использовать специальные символы HTML для достижения необходимого эффекта (использования тире и минуса).

5 Кавычки.

Кавычки являются парными знаками препинания. Так же, как и скобки, кавычки бывают левыми и правыми. Практически во всех шрифтах понятно по рисунку, какая это кавычка, даже если посмотреть на нее в отрыве от контекста.

В русских текстах используются «елочки» (кавычки в виде двойных уголков справа и слева от текста, как в большинстве отечественных книг) или "лапки" (прописной вариант кавычек):

« ... »

» ... «

Во всех текстах на английском:

“ ”

‘ ’

”

”

”

Ни в коем случае не знаки дюйма и не «программистские» кавычки (которые используются только для набора исходных кодов про грамм или в электронной переписке):

" ... "

6 Амперсанд.

Амперсанд - это название знака &. Амперсанд является графическим сокращением латинского союза et (и). В русском языке амперсанд не используется.

7 Буква ё.

Ё должна использоваться в случаях возможных разночтений, в словарях, в книгах для изучающих русский язык (т.е. детей и иностранцев), для правильного прочтения редких топонимов, названий или фамилий. Во всех остальных случаях наличие буквы ё только затрудняет чтение.

8 Висячая пунктуация.

Один из признаков профессиональной работы типографа - наличие висячей пунктуации. За линию набора налево выносятся кавычки, скобки, буллиты. Длинное тире в роли знака прямой речи не свешивается. За линию набора направо (когда край ровный) помещаются кавычки, скобки, точки, запятые. Дефисы (и переносы) не должны свисать на полный размер, достаточно одной трети или половины от их длины.

9 Перенос слов.

Нужно уделять максимум внимания словам, которые могут быть перенесены на новую строку при изменении ширины окна браузера.

Так как никто не может знать, когда и где предложение будет разбито на строчки, нужно обрабатывать все случаи. На строчке не могут остаться: инициалы, одно-, двух- и некоторая часть трехбуквенных слов, цифры года. На строчке должно остаться длинное тире.

Чтобы слова не перескакивали нежелательным образом, их нужно «привязывать» к соседним словам неразрывным пробелом (). Строгих правил по поводу переноса слов нет, все они носят рекомендательный характер. Каждый раз нужно вникать в смысл текста и привязывать предлоги и союзы к следующему за ними слову, а частицы - к предыдущему.

Неразрывный диапазон (nobr) используется в случаях, когда неразрывный пробел () неуместен. Это касается телефонных номеров и ряда слов, которые пишутся через дефис. Например, < nobr >во-первых</ nobr >.

10 Смесь традиций.

В русском наборе существуют свои традиции, в англо-американском - свои, во французском - свои. В одном тексте никогда не нужно применять приемы из разных традиций. Например, если в русский текст попала цитата на английском, то она должна жить по правилам русского набора: с русскими кавычками и точкой, поставленной после кавычки, закрывающей цитату.

Заключение

По заданию кафедры БЖД была разработана обучающая система, состоящая из двух в достаточной мере независимых частей: электронной книги и набора тестов по определенным в ней темам.

Для оформления книги была написана данная статья, первоначальная цель которой - упростить и в некотором смысле стандартизировать принципы оформления страниц книги, тем самым повысив производительность и сэкономив рабочее время студентов, участвовавших в её создании.

Статья предусматривает наиболее общие моменты как стилистической, так и визуальной вёрстки. Часть приёмов присуща сети интернет в целом, часть - лишь его русскоязычной части. Изучение статьи помогает создавать интуитивно понятные для пользователя сайты (частично вследствие общей распространённости подобного подхода) и уменьшать затрачиваемое на оформление время.

Список использованных источников

1. The World Wide Web Consortium [электронный ресурс] - <http://www.w3.org/>
2. Студия Артемия Лебедева [электронный ресурс] - <http://www.artlebedev.ru/>
3. Википедия, свободная энциклопедия [электронный ресурс] - <http://ru.wikipedia.org/>

ПОДСЕКЦИЯ: ЭКОЛОГИЯ

Сайт

Применение Интернета в методическом обеспечении курсов Экологии и БЖД **Статья: «Использование возможностей Интернет в методическом обеспечении курсов Экологии и БЖД».**

Колесникова Е.В.-студентка; доцент Лобанова З.М.

Формирование экологического сознания у учащихся ПТУ

Головенкин А.А. – студент; Калинин А.Ю. – к.с.н., доцент
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

В последнее время, как в отечественной, так и в зарубежной педагогике распространяются идеи экологизации образования (М. А. Сиротова, О. Н. Логинова, М. В. Казакова, С. Хем, Д. Сьюинг и др.).

По мнению исследователей, главная задача экологии в образовании состоит в формировании у человека представлений об окружающем мире и его собственном месте в этом мире. Начинать следует с раннего возраста, постепенно усложняя ориентиры и установки, воспитывая при этом экологическую культуру.

Концепция экологического образования заключается в становлении экологической культуры личности и общества как совокупности духовного опыта взаимодействия человека с природой. Само экологическое образование трактуется как непрерывный процесс самообразования и развития личности направленной на формирование и получение специальных знаний по охране окружающей среды. Важной составляющей экологического образования является экологическое воспитание — процесс, направленный на формирование гуманного, эмоционально-нравственного и бережного отношения к природе.

Всё это приводит к формированию у учащихся такой важной составной части мировоззрения, как экологическое сознание, функциями которого является: воспитательная, развивающая, просветительская, организующая, прогностическая.

Воспитательная функция проявляется в формировании у личности нравственного и эстетического отношения к природе.

Развивающая функция реализуется в процессе формирования у обучающихся умения осмысливать экологические явления.

Просветительская функция помогает учащимся осознать природу как среду обитания человека, внушает мысль о необходимости использования экологических знаний в целях сохранения природы, предотвращения нарушения экологического равновесия.

Организирующая функция состоит в стимулировании активной природоохранительной деятельности учащихся. В первую очередь она реализуется через содержание предметов экологического цикла.

Прогностическая функция заключается в умении предсказать возможные последствия тех или иных воздействий человека на природу.

Всё это в целом способствует выработке у учащихся активной жизненной позиции по отношению к миру природы.

В ряде российских школ, ПТУ экологическое образование реализуется посредством следующих моделей [1]:

- однопредметная модель — изучение экологии в рамках одной самостоятельной дисциплины.
- многопредметная модель — глубокая экологизация традиционных школьных дисциплин естественнонаучного и гуманитарного профиля за счёт включения в их содержание проблем эколого-природоохранного характера;
- смешанная модель — введение специального курса «Основы экологии» с одновременным проведением специальных занятий по экологии в рамках учебных предметов естественнонаучного и гуманитарного циклов.

Все названные модели предлагают широкие возможности для реализации экологического воспитания.

В ходе своего теоретического исследования американские ученые С. Хем и Д. Сьюинг выявили ряд противоречий [2], возникающих в процессе экологического образования в условиях образовательного учреждения. Они определили данные противоречия как барьеры, затрудняющие процесс включения вопросов экологии в учебный план. В своей классификации исследователи выделили четыре основных барьера:

- концептуальный определяется отсутствием консенсуса относительно характера и содержания экологического образования;

- логический определяется недостатком времени и средств для подготовки качественных программ и материалов;
- образовательный определяется недостатком подготовки учителей;
- отношенческий определяется неадекватным отношением учителя к проблемам экологии по личным мировоззренческим установкам.

С. Хем, Д. Сьюинг предложили при подготовке кадров учитывать эти барьеры и учиться их преодолевать. Данная классификация и на сегодняшний день остается актуальной.

Проанализировав литературные источники и опыт педагогов, можно отметить, что внедрение системы экологического образования и воспитания в общеобразовательные учреждения позволяет дать учащимся не только сумму экологических знаний и научить определенным умениям, но и воспитает личность биологически безопасного типа. Можно предложить ряд рекомендаций по формированию экологического сознания в условиях учебно-воспитательного процесса:

- сделать процесс экологического обучения и воспитания личностно значимым,
- формировать экологически значимые стереотипы поведения и умения оценивать окружающую среду с позиций не только своего благополучия, но и гармонии взаимоотношений «природа и общество»,
- внедрять систему научных знаний, взглядов и убеждений, обеспечивающих становление ответственного отношения к окружающей среде во все виды образовательной деятельности,
- расширять сотрудничество с экологическими организациями, заповедниками, национальными парками и т.д.

Литература:

[1] Журнал Образование №12, 2004 г., стр. 30

[2] Журнал География и экология №4, 2004 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНТЕРНЕТ В МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ КУРСА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» И «ЭКОЛОГИИ»

Колесникова Е.В. – студент, Лобанова З.М. – доцент
Алтайский государственный технический университет (г.Барнаул)

Интернет сегодня – это не только огромное количество компьютеров, но еще и невероятное количество людей, для которых сеть является принципиально новым способом общения, почти не имеющим аналогов в материальном мире.

В современный век информационных технологий значительно востребованным является размещение информации об университете в сети Интернет. Такая электронная информационная система повышает рейтинг университета и делает более доступными как для всех заинтересованных лиц, так и для самих сотрудников и студентов университета сведения о факультетах, кафедрах и лабораториях, научных исследованиях и учебных планах, университетской общественной и культурной жизни. Поэтому каждый крупный университет имеет универсальную информационную систему (Campus-Wide Information System - CWIS), основанную на WWW .

Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова также имеет свою университетскую информационную систему, которая располагается по адресу <http://www.altstu.ru>.

Основными целями создания данной системы является:

- привлечение абитуриентов;
- привлечение источников финансирования научно-исследовательских проектов;
- информационное обеспечение и организация виртуальных выставок, симпозиумов, проектов;
- размещение электронной документации (виртуальные библиотеки);
- помощь сотрудникам и студентам университета в поиске необходимой им внутриуниверситетской учебной и научной информации;
- научные публикации сотрудников университета и профессорско-преподавательского состава.

На сайте АлтГТУ размещены личные веб-страницы многих преподавателей и сотрудников университета, так называемые веб-публикации.

Преимущество веб-публикации заключается в ее доступности всей постоянно растущей аудитории Интернета, ведь читатель может обратиться к ней в любое время суток. При устаревании материалов веб-публикации можно внести исправления в ее копию, находящуюся на веб-сервере.

Веб-страница нуждается в постоянной поддержке и обновлении, поскольку она должна развиваться, чтобы удерживать и наращивать аудиторию. Если не уделять этому внимания, то эффективность веб-публикации многократно снижается. Поэтому в рамках данной дипломной работы мы попытаемся повысить интерес к изучению дисциплин «Безопасность жизнедеятельности» и «Экологии», обновив и усовершенствовав веб-публикации по данному курсу.

В данной работе были выполнены следующие задания:

- обновление веб-страницы Лобановой Зои Михайловны, доцента кафедры «Безопасность жизнедеятельности»;
- размещение материалов для самостоятельной работы студентов,;
- создание электронной версии: Методические указания к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»: Лобанова З. М. Методические указания к самостоятельной работе студентов. Тесты контроля текущих знаний по дисциплине БЖД./Алт.гос.техн.ун-т им. И.И.Ползунова-Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2005.-67с.; Лобанова З. М. Экология и защита биосферы. Учебное пособие. Доп. и перераб. Алт.гос. техн. ун-т им. И. И. Ползунова.- Барнаул: Изд-во ИПБЮ ЛС. Зимодра, 2007, 228с.; Лобанова З. М. Экология и защита биосферы. Информационно - развивающие дидактические задания. Учебное пособие. Доп. и перераб. /Алт.гос. техн. ун-т им. И. И. Ползунова.- Барнаул: Изд-во ИПБЮ ЛС, Зимодра, 2007. 136с. Создание электронных версий образовательных стандартов учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» для специальностей «Энергомашиностроение» и «Водоснабжение и водоотведение»;
- Создание электронных версий образовательных стандартов учебной дисциплины «Экология»
- размещение на веб-странице и возможность скачивания архива программного продукта для подготовки к текущему контролю знаний по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»;
- размещение обновленных и дополненных материалов веб-страницы на веб-сервере.

Использование возможностей Интернет в методическом обеспечении изучаемых дисциплин позволят обеспечить доступность методических материалов для широкого круга студентов всех форм обучения, в том числе и в филиалах АлтГТУ, кроме того, позволят экономить время при проведении аудиторных занятий преподавателю и студенту при самостоятельном изучении дисциплины.

ПОДСЕКЦИЯ: ЭРГОНОМИКА

НИРС-09 Поморова Ю.Г.

1. Трубникова Г.А. Разработка «идеального» рабочего места для дизайнера графика. Или. Рабочее место-место дизайнера графика.
2. Комисарова Ю.А. Эргономика детского пространства.

3. Бежанова А.П. Безопасность ребенка в жилом пространстве (приспособления и приемы).

РАЗРАБОТКА «ИДЕАЛЬНОГО» РАБОЧЕГО МЕСТА ДЛЯ ДИЗАЙНЕРА ГРАФИКА

Трубникова Т.А. – студент, Поморова Ю.Г. – к.б.н., доцент
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Специфика работы архитекторов и, особенно, дизайнеров-графиков требует длительного нахождения в вынужденных, зачастую неудобных позах, что связано с преобладанием визуальных нагрузок. Правильная организация рабочего места становится очень важной для улучшения производительности и предотвращения негативных последствий для здоровья такого рода работы.

Постоянная длительная кропотливая работа за рабочим столом приводит к пониманию того, что можно увеличить собственную производительность за счет улучшения условий рабочего места. Часто приходится прекращать работу из-за усталости глаз, возникают боли в области спины, что не позволяет работать за столом долгое время, не хватая приспособлений, облегчающих и ускоряющих процесс работы.

Проведенный анализ существующего рабочего места выявил причины, которые вызывают дискомфорт в ходе работы, и показал необходимость создания нового «идеального» рабочего места, которое будет учитывать особенности творческой работы и создавать оптимальные условия для такой работы.

При разработке «идеального» рабочего места учитывались следующие неудобства, с которыми часто сталкиваются архитекторы и дизайнеры:

- 1) плохое освещение;
- 2) неудобное соотношение высоты стула и стола;
- 3) недостаточное пространство для работы с крупными форматами;
- 4) отсутствие места для хранения бумаги и работ крупного формата;
- 5) отсутствие легко доступных мест (полочек) для хранения часто используемых предметов;
- 6) отсутствие возможности смены позы (например, возможность работать стоя), что актуально при длительной работе;
- 7) отсутствие приспособлений для трудоёмкого копирования изображений.

При разработке «идеального» рабочего места, были использованы антропометрические данные автора, чтобы сделать все размеры рабочего места удобными для конкретного человека. Площадь рабочего места была увеличена и связана с форматами рабочих планшетов, с которыми приходится работать чаще всего.

Предлагаемое «идеальное» рабочее место разделяется на две рабочие зоны, различающиеся по назначению:

- первая половина стола обеспечивает работу сидя (её размеры напрямую связаны с форматами рабочих планшетов);
- вторая (подвижная) половина стола, кроме этого, позволяет выполнять много дополнительных функций и, в том числе, работать в положении стоя (рис.1,2,4).



Рис.1 «Идеальное» рабочее место дизайнера-графика. Общий вид

Подвижная половина рабочего места представляет собой стеклянную плоскость, которая выполняет следующие функции (рис.2,4):

- 1) эта зона из высокопрочного материала приспособлена для резки материалов канцелярским ножом;
- 2) возможность регулирования наклона этой плоскости выполняет функции вертикального мольберта при работе стоя (для этого используется специальный держатель для планшета, позволяющий поднять его на нужную высоту), кроме этого, при кропотливой работе сидя, позволяет приблизить к глазам планшет, изменяя необходимым образом угол наклона подвижной плоскости;
- 3) расположенная снизу подсветка создает условия для копирования иллюстраций;
- 4) прозрачный материал может использоваться в качестве декоративного элемента - как способ подачи

любой информации под стеклом (расписания, календари и т.п.).

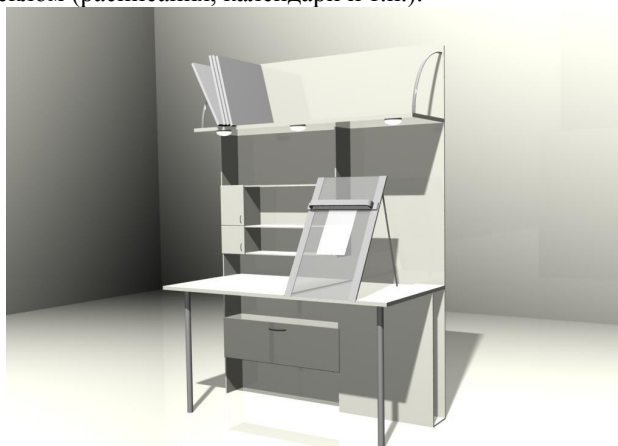


Рис.2 «Идеальное» рабочее место дизайнера-графика. Подвижная многофункциональная зона рабочего места

Длина подъемной плоскости выбрана максимальной, относительно глубины рабочего стола.

Кроме того, эта часть стола не должна иметь выступов или впадин, для возможности работы с большими форматами с использованием всей плоскости стола. Поэтому элемент, выполняющий функцию держателя для планшета, прилагается отдельно, и представляет собой магнитную линейку с выступами (рисунок 3), которая выполняет сразу 3 функции:

- 1) удерживающее устройство для планшета в положении сверху (планшет вешается на выступы);
- 2) держатель для планшета в положении снизу (планшет ставится на выступы) (рис. 4);
- 3) плотный держатель для копируемых иллюстраций (рис. 2).

Магниты, встроенные в держателе, надежно крепятся к металлическим вставкам, расположенным по бокам стеклянной плоскости. При копировании изображений под стеклом прикрепляется светильник.

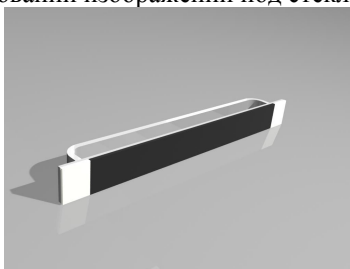


Рис.3 Специальный держатель для планшетов

Глубина стола позволяет разместить ряд полок под столом, а также над ним. Это обеспечивает освобождение рабочей плоскости от большого количества разнообразных часто используемых предметов.

Над столом наверху размещен вместительный стеллаж для хранения планшетов. В дно стеллажа встроен ряд светильников, что устраняет эффект тяжелого нависания полок над столом и дополнительно освещает всю рабочую зону (рис. 2, 4).

Сбоку от подвижной половины стола предусмотрен узкий, но вместительный отсек для хранения плоских работ или листов ватмана (рис.2).



Рис.4 «Идеальное» рабочее место дизайнера-графика. Подвижная многофункциональная зона рабочего места выполняет функции вертикального мольберта при работе стоя

Таким образом, с учетом всех ранее отмеченных неудобств, было разработано многофункциональное рабочее место, позволяющее снизить влияние неблагоприятных факторов, связанных со спецификой работы архитекторов и дизайнеров.

ЭРГОНОМИКА ДЕТСКОГО ПРОСТРАНСТВА
Комисарова Ю.А. – студент, Поморова Ю.Г. – к.б.н., доцент
Алтайский государственный технический университет (г. Барнаул)

Не переусердствуйте, защищая детей
от жизненных проблем. Дети должны
обретать жизненный опыт, чтобы потом
они смогли выжить и добиться успеха.
Э. Кюблер-Росс

Применив эту мысль к вопросу эргономики детского пространства, можно точно сказать, что безопасность детей в доме – это не полный запрет на все действия ребенка, а просто тщательный и продуманный анализ среды обитания, который позволит ему открывать новый для себя мир без ограничений.

Часто, проектируя дом, в котором будет жить ребенок, решение остается за красотой и ценой. Ответ «нравится – не нравится» в большинстве случаев не имеет под собой ничего кроме внешней оценки. Однако, чтобы обеспечить проблему безопасности ребенка в доме этого часто бывает недостаточно. В последнее время этому вопросу уделяется пристальное внимание и предлагается множество современных решений этой проблемы. Если обобщить основные тенденции, наиболее часто встречающиеся в литературе, обозначается следующее:

- *Расположение.* Комнату ребенка наиболее выгодно располагать в самой дальней части дома, но достаточно близко к родительской. Это обезопасит комнату от лишних глаз, да и ребенка от незапланированных прогулок. Южная сторона дома идеальна для решения проблем инсоляции. Солнце благотворно влияет на здоровье, убивает множество микробов, очищает воздух и способствует бодрому и радостному расположению духа.

- Если в доме есть *лестница*, а может и не одна. Необходимо сделать дополнительную планку на высоте 50-60 см и проследить, чтобы расстояние между опорами было не велико, чтобы ребенок не смог травмировать голову. Также стоит позаботиться о том, чтобы пространство между ступенями было закрыто, т.е. лестница должна быть сплошной, без щелей. Таким образом, ребенок не только сможет безопасно перемещаться по дому, но и освоить навыки спуска и подъема гораздо быстрее.

- Что же касается *цветовой гаммы*, то здесь все ограничивается полетом фантазии. Но не стоит увлекаться слишком яркими, контрастными или темными цветами. Они могут раздражать глаз малыша, постоянно держать его в возбужденном состоянии, что отрицательно скажется на его психическом и физическом здоровье, повлияет на его дальнейшее восприятие цветов.

- *Мебель* - тема особенная. Здесь нужно творческое решение и индивидуальный подход. Так, например, крайне привлекательной кажется идея сделать комнату сомасштабной детским размерам. Стулья, столы, кровать, дверь и окно, даже потолок можно сделать такими, чтобы ребенок смог почувствовать себя взрослым. Мебель можно сделать трансформируемой, чтобы она «росла» вместе с малышом. Это также избавит родителей от постоянных трат. Мебель должна быть мягкой, без острых углов, из натуральных материалов, кровать обязательно должна быть оснащена ортопедическим матрасом и подушками. Если острых углов не избежать, то и здесь современные технологии готовы прийти на помощь в виде прозрачных резиновых или полиуретановых накладок, наконечников и крышек всевозможных размеров и конфигураций. Обилие движущейся мебели крайне опасно для маленьких испытателей. Стоит либо исключить ее вообще, либо купить устройство, блокирующее движение колес. Мебель - трансформер, хоть и крайне удобна, но и об ее эксплуатации стоит позаботиться: все детали, которые могут спровоцировать разблокировку предмета и его трансформацию, должны быть надежно зафиксированы или завуалированы.

- Тема *современных технологий* вообще крайне обширна. Просто нужно обширнее мыслить. Так, например, доводчик двери, используемый во всех офисных дверях и кухонной мебели - почему бы не использовать такой на двери в детскую? Ограничители для дверей, не позволяя ребенку, распахнув дверь, разбить стекло, сломать что-либо или просто испортить настенное покрытие. Всевозможные замки, лучше потайные, помогут ребенку избежать соблазна заглянуть, достать, разобрать, попробовать. Они создадут иллюзию плоскости, за которой ничего не скрывается, а значит незачем туда проникать.

Детский комфорт. Какой он? В этой статье была рассмотрена лишь малая доля того, что можно предпринять для удобства наших детей. Но если начать хотя бы с этих простых истин, маленький мир ребенка станет намного легче для обитания, лучше для него, а значит счастливее для родителей.

