

# ИНФОРМАТИКА КАБИНЕТИНДЕГИ ТЕХНИКАЛЫК КООПСУЗДУГУ ЖАНА ӨЗҮН АЛЫП ЖҮРҮҮСҮ

Жалпы эмгектеги коргонуу инструкциясынын талаптары.  
Кабинеттеги аппаратураларга, компьютерлерге кылдаттык менен кам көрүү зарыл.  
Иштөө алдында электр коопсуздугу жана ЭТ эксплуатациясынын инструктажынын эрежелеринен өтүү керек.  
Эгер инструкциясын так аткарбай бузган болсо, ошол окуучу бузганын төлөп берүүгө милдеттүү.



Негизги аткарылуучу эрежелер:

- Компьютердик класска мугалимдин уруксаты менен кирүү;
- Кабинетте шашпай жай кыймылдоо;
- Иш астында аппаратуранын бүлүнгөн жери жоктугун карап чыгуу;



Тыюу салынган эрежелер:

- Кабинеттеги электр түйүнүн өчүрүп, күйгүзүүгө;
- Кабелдерди сууруп кайрадан тагууга, туташтыргыч, ажыраткыч уячаларга, зым өткөргүч жана электр сайгычтарына тийүүгө;
- Системалык блоктун жылдырууга, ичин ачууга;
- Иштен чыккан аппаратты өз алдынча оңдоого;
- Системалык блоктун жана монитордун желдеткич тешиктерин жабууга;
- Клавиатураны урууга, максатсыз катуу басууга;
- Компьютер жабдыктарынын үстүнө буюмдарды коюуга;
- Файлдарды өчүрүп, башка жерге жылдырууга;
- Компьютердик оюндарды ойноого жана алып келүүгө тыюу салынат;



Авариялык кырдаал эрежеси:



- Эгерде компьютерден башкача үн чыкса, өзү өчүп калса, күйүк жыттанып кетсе аппаратураны электр тогунан ажыратып мугалимге айтуу керек.
- Эгер өзүңдү жаман сезип турсаң, башың ооруса, айланса ж.б болсо ишти токтотуп мугалимге айтуу керек.

Ден соолук эрежеси:



- Экран менен көздүн аралыгы 50-60см (колдун сунулган аралыгы) болуусу;
- Отургучка тике жана түз отур;
- Өзүңдү бош жана эркин алып отур;
- Бутуңду кайчылаштырбай жерге кой.
- Иш бүткөн соң компьютерди өчүрүп, жумуш ордунду жыйнаштыр.



# ДЕН СОЛУК БУРЧУ

Биринчи байлык - ден соолук!  
 Ден соолугуң чың болушу  
 үчүн эмне кылыш керек?

Кеңеш беребиз:

- Спорт менен машык;
- Көнүгүүлөрдү жаса;
- Денеңди чыңда;
- Күн тартибин сакта;
- Суу менен достош;
- Тишиңди убагында дарыла;
- Денеңе кам көр;
- Боюңду түз алып жүр.



## ТУУРА ОТУРУУНУН ТАРТИБИ



Жазуу учурунда туура отуруу



Окуу учурунда туура отуруу



Туура эмес отуруу



## ТАЗАЛЫК - ДЕН СОЛУКТУН БУЛАГЫ



Элим келип келе жатканда, эр дайын келип келишиме угулду!



Жуулууга жолукканда, эр дайын келип келишиме угулду!



Келишиме айга келишиме, келишиме жуулушиме угулду!



Бүт келишимеңди эр дайын келим айыпты жуу!



Дизит келишиме айып, келишиме келим айыпты жуу!



Келим айып келим туура келишимеңди жуу!



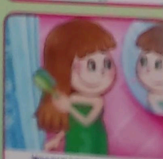
Фондот эр дайын келим келим айыпты жуу!



Тем келишимеңди келим айыпты жуу!



Келим айып келим келим айыпты жуу!



Келим айып келим келим айыпты жуу!



Эр дайын келим келим айыпты жуу!



Тем келим айыпты жуу!

# УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ



## РЕЖИМ ДНЯ

- 7:00 - ПОДЪЕМ.
- 7:00 - 7:20 - УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА, УМЫВАНИЕ, УБОРКА ПОСТЕЛИ.
- 7:20 - 7:40 - ЗАВТРАК.
- 7:40 - 8:00 - ДОРОГА В ШКОЛУ.
- 8:00 - 12:30 - ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ.
- 12:30 - 13:00 - ДОРОГА ИЗ ШКОЛЫ.
- 13:00 - 13:30 - ОБЕД.
- 13:30 - 14:30 - ПОСЛЕОБЕДЕННЫЙ ОТДЫХ.
- 14:30 - 16:00 - ПРОГУЛКА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УЛИЦЕ.
- 16:00 - 19:00 - ПРИГОТОВЛЕНИЕ УРОКОВ.
- 19:00 - 20:30 - УЖИН.
- 20:30 - 21:00 - ПРИГОТОВЛЕНИЕ КО СНУ, ВАННА, УХОД ЗА ОДЕЖДой И ОБУВЬЮ.
- 21:00 - СПОКОЙНОЙ НОЧИ!



### ВИТАМИН А

Расскажи Вит не та,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковка и тыква,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня - и подрастешь,  
Тычишь ты во всем хороши!  
Плыви лодку простору  
Арина видит только тот,  
Кто жует морковь сыро  
Или пьет морковный сок!

### ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Масло, птица и кефир,  
Дрожжи, мюсли, орехи -  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я  
Много пользы от меня!  
Очень важно спазаранку  
Съесть за завтраком обильно,  
Черный хлеб полезен нам -  
И не только по утрам!

### ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвишь -  
В ягодах меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке.  
Я в фасоле и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Сокот и очень кислый он.

### ВИТАМИН D

Я - полезный витамин,  
Вит. друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Мот плавать как Уралов!  
Если любите яйца куриные,  
Сильно и тепло вас будит!  
Есть в яичке и в масле,  
В масле в сыре, в масле.

## СИДИ ПРАВИЛЬНО



ПОСАДКА ПРИ ПИСЬМЕ



ПОСАДКА ПРИ ЧТЕНИИ



НЕПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА



## ЧИСТОТА ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



### Кодекс здоровья

1. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
2. Здоровье - не только физическая сила, но и душевное равновесие.
3. Здоровье - это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
4. Здоровье - социальная культура человека, культура человеческих отношений.
5. Здоровье - это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества.
6. Здоровье - это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависит от тебя и твоего образа жизни.
7. Хочешь быть здоровым - подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей.
8. Помни: солнце наш друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути, загорание не должно стать соратником на солнце.
9. Ходи периодически по земле босиком - земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
10. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.
11. Здоровье - наш капитал. Его можно увеличить и растратить. Хочешь быть здоровым - будь им!



# ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ



Пешеходный переход  
От беды убержёт!  
Все дороги на пути  
По нему переходи!



Первым делом нужно нам  
Посмотреть по сторонам:  
Слева, справа путь свободен?  
Значит, смело переходим!



Не перебегай дорогу,  
Лучше подожди немного  
И машину пропусти!  
Лишь потом переходи!



Вот зеленый свет зовет  
Смело двигаться вперед.  
Нынче главный-пешеход,  
А потом-машин черед!



Вот зажгётся красный свет.  
Говорит: «Дороги нет!  
Не бегите, не спешите,  
Свет зеленый подождите!»



Никогда не забывай:  
На дороге- не играй!  
Здесь опасно заезваться!  
Здесь не место баловаться!



Если транспорт тут и там,  
Перейти так сложно нам!  
Пусть на помощь здесь придёт  
Нам подземный переход!



Если тротуара нет,  
Будь внимательней вдвойне!  
По обочине иди,  
Во все стороны гляди!

# Техника безопасности в кабинете химии



Осторожно! Едкие и коррозионные вещества



Осторожно! Яд



Осторожно! Опасность поражения электрическим током



Осторожно! Опасность



Осторожно! Легковоспламеняющиеся вещества



Осторожно! Опасность взрыва



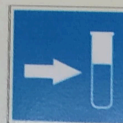
Пользуйтесь защитными очками и перчатками по указанию учителя



При определении вещества по запаху будьте осторожны



Наливать и насыпать реактивы над столом



Вещества брать в указанных количествах



При попадании реактив смойте водой



Сливать и смешивать реактивы самовольно



Мешать пробки



Выливать и высыпать остатки реактивов в банки, из которых они были взяты



Брать вещества руками



Есть, пить, пробовать вещества на вкус



Выливать или высыпать реактивы в раковину