

# ЕҢБЕКТІ ҚОРҒАУ

*Орындаған: Ахтанов Е.*

*Группа: МВТиПО 4-1*

*Тексерген: Нұрлан К.*

# ЕҢБЕКТІ ҚОРҒАУ

❖ Еңбекті қорғау пәні – бұл қызметкерлердің еңбек процесі барысында еңбекпен қорғалуын, яғни олардың өмірі мен денсаулығының қорғалуын қамтамасыз ететін, өндірістегі қауіпті жағдайларды, кәсіптік зияндарды болдырмау және оқис жағдайлардың алдын-алу шараларын жасайтын, оқытатын, зерттейтін пән. Яғни, Еңбек құқығының бір институты болып табылады

❖ Қазақстан республикасының еңбек кодексінің 5-бөлімі, 33-тарауының 306-бабында тоқталып, еңбекті қорғауға былай анықтама берілген, еңбекті қорғау - құқықтық, әлеуметтік-экономикалық, ұйымдық-техникалық, санитарлық-гигиеналық, емдеу-алдын алу, оңалту және өзге де іс-шаралары мен құралдарын қамтитын, еңбек қызметі процесінде қызметкерлердің өмірі мен денсаулығының қауіпсіздігін қамтамасыз ететін жүйе болып табылады

Жалпы алып қарағанда еңбекті қорғау құқықтық медициналық экономикалық техникалық құрамдас элементтерден тұрады.

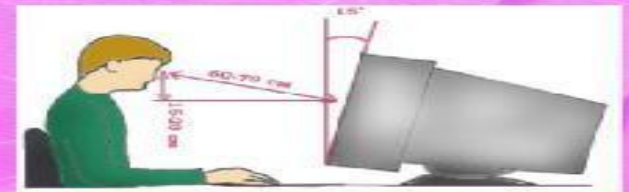


# ҚАУІПСІЗДІК ТЕХНИКАСЫ

❖ Қауіпсіздік техникасы — еңбекті қорғаудың бір түрі; жұмыс атқарушыларға қауіпті өндірістік факторлардың әсер етуіне жол бермейтін ұйымдастырушылық және техникалық шаралар мен құралдардың жүйесі; еңбекті қорғау қағидаларының құрамдас бөлігі. Қауіпсіздік техникасы жөніндегі шаралардың жүзеге асырылуы, сондай-ақ қауіпсіздік техникасы техникалық құрамдарының жасалуы мен қолданылуы нормативтік-техникалық құжаттаманың — стандарттардың, ережелердің, нормалардың, нұсқаулардың негізінде жүргізіледі.

# Қауіпсіздік сақтаудың жалпы талаптары.

1. Кабинетке балада киетін аяқ киіммен кіруге болмайды.
2. Мұғалімнің рұқсатынсыз компьютерді тоққа қосуға, ажыратуға, экранды қолмен ұстауға болмайды.
3. Жұмыс кезінде экраннан 60-70 см қашықтықта отыру керек.
4. Су немесе дымқыл қолмен, киіммен жұмыс істеуге болмайды.
5. Клавиатураға, мониторға компьютер қойылған үстелге артық заттар қоюға, сазмақ түсіруге, шаң тозақ түсіруге болмайды.
6. Мұғалімнің рұқсатынсыз сыныптан шығып, кіруге және жұмыс жасап отырған оқушыны мазалауға болмайды.
7. Компьютерлік сыныпта жүгіруге, ойнауға, бөгде жұмыстармен шұғылдануға тиым салынады.
8. Жұмыс жасап отырғанда компьютерден ақау табылса, күйік иісі шықса немесе өзгеше дыбыс пайда болса, онда жұмысты тоқтатып, мұғалімге айту керек.
9. Жұмыс жасап біткеннен кейін мұғалімнің рұқсатымен компьютерді өшіріп, жұмыс орныңды ретке келтіру керек.
10. Орныңнан тұрмай көз жаттығуларын жаса.



## Көз жаттығулары

### 1-нұсқа

- Көзіңді солға тура, оңға тура жоғары тура төмен тура бір қалыпта ұзақ тоқтатпай қозғалтыңыз. 1-10 рет қайталаңыз.
- Көзіңді диагональ бойымен: солға төмен тура, оңға жоғары тура, оңға төмен тура, солға жоғары - тура қозғалтыңыз. Тыныштықпен төкемей, әрбір дөңгелек-ға 1-10 рет қайталаңыз.
- Көзіңді айналуыра қозғалыңыз: оңға қарай 1-10 рет, солға қарай 1-10 рет. Алдымен жылдам, содан кейін бәсеңдетіп бастаңыз.
- Фокустық қашықтықты алмастырыңыз: мұрынның ұшына, содан кейін алыс бір нүктеге алма - көзек қараңыз. Жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз.
- Қарындаштың, не қаламның ұшына, содан кейін алыс бір нүктеге алма - көзек қараңыз ( көз бен қаламның ара қашықтығы 30 см болу керек) . Жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз.
- Алдыңыңдары бір нүктеге тура қараңыз, ұсағалмай сол нүктені анық көруге тырысыңыз, сәлден соң, көзіңді бірнеше рет жұмып ашыңыз.
- Көзіңді жұмып, суық саусағыңызды бен ортаңды саусағыңызды қабағыңыздың үстіңгі жағына қойып, мұрыннан бастап көздің сырт жағына қарай массаж жасаңыз. Немесе - көзіңді жұмып, алақанның жұмысақ жерімен жайлап қабағыңызға массаж жасаңыз: ( Көздің ішкі жағынан сыртқы жағына қарай немесе керісінше) . 10 рет жай темпмен қайталаңыз. Қолыңыз теза болсын.
- Алақандарыңызды бір - бірімен ысқылап жылытып, көзіңді жұмып алақандарыңызбен көздің сыртынан жайлап басыңыз ( 1 мин ) . Көзіңді ашыңыз.

