



**ӘРТҮРЛІ ТҰРМЫСТЫҚ  
ЖАҒДАЙЛАРДА ЖЕКЕ  
ҚАУІПСІЗДІКТІ  
ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ**

**1. Сабақтың мақсаты:** Білімгерлерге әртүрлі тұрмыстық жағдайларда жеке қауіпсіздікті қамтамасыз етуді үйрету.

## **2. Сабақтың барысы:**

### **а) Ұйымдастыру кезеңі:**

Взвод командирі білімгерлерді сапқа тұрғызады, оқытушыға рапорт береді, амандасу, түгендеу, білімгерлердің сырт көрінісін тексеру.

### **ә) Өтілген тақырыпты сұрау кезеңі:**

- Сыртқы қоршаған орта дегенді қалай түсінесіңдер?
- Адамның қоршаған ортамен өзара байланысына қатысты қандай негізгі ұғымдарды білесіңдер? Әңгімелеңдер.
- Физикалық фактордың адам денсаулығына әсері қандай?
- Химиялық факторлар адам денсаулығына қалай әсер етеді?
- Адам денсаулығына әсер ететін биологиялық фактор туралы не білесіңдер?

## б) Негізгі бөлім:

### Электр тогымен қауіпсіз жұмыс істеу

Үйде электр тогы жарықтандыруды, жылытуды, ас әзірлеуді, әртүрлі тұрмыстық аспаптардың теледидардың, радиоаппаратураның жұмысын қамтамасыз етеді. Сонымен бірге электр тогы белгілі бір жағдайларда адам өмірі мен денсаулығы үшін елеулі қауіпті болып табылады. Мұны болдырмау үшін электр тогын пайдалану кезінде мынадай ережелерді сақтау қажет:

- электр аспаптарының және олардың көмегімен желіге қосылатын баулардың ақаусыз жай-күйін қадағалау;
- ақаулы электр аспаптарын, қолдан жасалған электрпештер мен жылытқыштарын пайдаланбау;
- электр аспаптарының ашаларын оқшаулағыш таспамен жөндемеу. Сынып қалған жағдайда оларды ауыстыру. Электр аспаптары мен электр сымдарын білікті шебердің жөндеу қажеттілігін есте ұстаңдар;
- электр аспабын қосылған күйінде және қараусыз қалдырмау;
- розеткаға бірден артық ашаны қоспау;
- аспапты электр желісіне қосу тәртібін сақтау: алдымен бауды аспапқа, одан кейін желіге қосу, ал ажыратуды кері тәртіппен жүргізу;

## Тұрмыстық электр құралдарымен зақымдану



Сымдарды жалаңаш  
тексеру



Күйіп жеткен розетка



Асыратқыштың  
бұзылған корпусы



Баудың зақымдалған  
айыры

- электр аспабын дымқыл қолмен ұстамау;
- жуынатын бөлмеде электр желісіне қосылған аспаптарды ұстамау;
- суға түскенде электр құрылғыларын пайдалануға болмайды;
- электр сымдарындағы үзілулер мен жалаңаштанған жерді жөндеу үшін, білікті шеберді шақыру;
- уақытша сымдарды қоспау.

**Кернеуі бар, жанып жатқан электр құрылғыларын сумен сөнеруге болмайды.**

**Тұрмыстық газбен қауіпсіз жұмыс істеу.** Қазіргі кезде тұрмыстық газ өте кең пайдаланылады. Тұрмыстық газдың түсі де, иісі де жоқ, бірақ оның жылыстауын айқындау үшін, оған өзіндік иісі бар арнаулы заттарды қосады. Газдың жылыстауы адамның улануына және үй жайдың жарылуына әкелуі мүмкін. Оның алдын алу үшін тұрмыстық газды пайдалану кезінде мынадай қауіпсіздік ережелерін сақтау қажет:

- газ жанарғысын тұтату үшін, алдымен тұтандырылған сіріңкені жанарғыға жақындатып, содан кейін газ кранын баяу әрі абайлап ашу;
  - іске қосылған газ жанарғыларын қараусыз қалдырмау;
  - жылытылатын сұйықтықты жанарғы жалынына төгілмеуін қадағалау;
  - жанарғы өшіп қалған жағдайда оны қайтадан тұтатпау, бұл жарылысқа әкелуі мүмкін.
- Газ беру кранын жауып және терезені ашып, асүйді желдету;
- жанарғы суығанға дейін күту;
  - қажет болса, оны тазалап, газ беру тесігін үрлеу, содан кейін ғана қайтадан тұтату;
  - үй-жайда газдың иісі сезілсе, газдың жылыстарын жоюға және үй-жайды толықтай желдетуге дейін сіріңке жағуға, жарық пен электр аспаптарын қосуға болмайды;
  - үйдің кіреберісінде газдың иісі байқалған жағдайда дереу 104 телефоны арқылы авариялық газ қызметіне қонырау шалу;
  - үйдің тұрғындарына қауіптілік туралы хабарлап, ашық отты, электр қонырауларын, электр ажыратқыштар мен розеткаларды, сондай-ақ тұрақты телефонды пайдаланбау;

- кіреберістегі терезелер мен есіктерді айқара ашып, оны мұқият желдету. Газ қызметінің мамандары келгенде оларға газ жылыстау көзін көрсетіп, олардың нұсқауларын орындау.



### **Тұрмыстық химия құралдарын пайдалану кезіндегі қауіпсіздік іс шаралары**

Тұрмыстық химия құралдарын пайдалану кезінде мынадай ережелерді есте сақтаңдар:

- тұрмыстық химия құралдары қауіпті келеді. Оларды затбелгідегі нұсқауларға сәйкес, тек тағайындалуы бойынша ғана пайдаланған жөн;
- оларды азық-түлік өнімдерінен, дәрілерден қашық жерде сақтау және міндетті түрде зауыттық затбелгісі болуы тиіс;

- құрғақ, жақсы желдетілетін үй-жайларда сақталуы тиіс (тұрғын бөлмеде, асүйде, ваннада сақтауға болмайды). Пәтерде тұрмыстық химия құралдарын жуынатын бөлмеде немесе балконда сақтаған дұрыс;
- тұрмыстық химия құралдарының да белгіде көрсетілген жарамдылық мерзімі өтіп кетсе немесе препараттың аты және оны қолдану бойынша нұсқаулары бар затбелгі жоғалса немесе бүлінсе, оны пайдалануға болмайды;
- кез келген тұрмыстық химия препараттарын нұсқаулықта жазылған нұсқау бойынша пайдалану керек;



Тұрмыстық химиялық заттар

- сусымалы заттар үшін қасықты, сұйықтық үшін мөлшерлеу қалпақшасын пайдалана отырып ауыстырып құйған жөн;
- жұмыс аяқталғаннан кейін қасық пен мөлшерлеу қалпақшасын мұқият жуып, белгіленген сақтау орнына қою керек;
- азық-түлік өнімдерін тұрмыстық химия заттарынан босаған ыдыста сақтауға болмайды;
- аэрозольді баллондарды газ және электрпештері т.б. жылу көздерінің жанында сақтауға, олармен газ жанарғылары қосылып тұрған кезде жұмыс істеуге, тіпті пайдаланылған баллонды ашуға болмайды.

### **Компьютерді пайдалану кезіндегі қауіпсіздік іс - шаралары**

Қазіргі дамыған технология заманында компьютерсіз жұмыс барысын елестету қиын. Компьютердің пайдасымен қоса зияны да бар екендігі белгілі. Компьютерді дұрыс пайдаланбау адам денсаулығына зиянын тигізеді. Компьютерді дұрыс пайдаланудың мынадай ережелері бар:

- пернетақтаны экраннан алыс орналастырмау;
- компьютер алдында отырғанда көзді қорғау, ол үшін, алдымен көз дәрігерінен тексеруден өткен жөн. Көздің көруі нашар болған жағдайда көзілдірік киген дұрыс;
- экран терезе жаққа қаратылмауы тиіс;
- қараңғы немесе жартылай қараңғы үй-жайда жұмыс істеуге болмайды;



- компьютер экранын шаң-тозаңнан тазалау. Үй-жайды күн сайын ылғалды тазарту жұмыстарын жасау;

- монитордың жағдайы көзқарас бағытына сәйкес келуін, ал монитор экранының ортасы кез деңгейінде жүргізілген горизонтальда немесе 10-20° төменірек орналасуын қадағалау қажет.

Белгіленген нормаға сәйкес жоғары сынып оқушыларының компьютердегі жұмысының ұзақтығы 25 мин-тан аспауы тиіс. Әрбір жарты сағат сайын көзге жаттығулар жасау, сондай-ақ белгілі бір дене шынықтыру жаттығуларын орындау қажет. Иық белдеуі мен қолдың талуын жою үшін жекелеген бұлшықет топтарының ширығуы мен босаңсуы кезектесетін жаттығуларды қолдануға болады.

## **в) Қорытынды бөлім:**

### **Сұрақтар:**

1. Электр тогымен қауіпсіз жұмыс істеу кезіндегі шараларды атаңдар.
2. Тұрмыстық газбен қауіпсіз жұмыс істеуде кандай шаралар қолданылады?
3. Тұрмыста қолданылатын химиялық құралдарды пайдаланудың қауіпсіздік шараларын сипаттап айтыңдар.

### **Тапсырма :**

1. Компьютер алдында шамадан тыс жұмыс істеудің зияны жөнінде қысқаша эссе жазыңдар.