



Информатика

05.04.2021



5сынып, 1 тоқсан, №1 сабақ
1-бөлім Компьютер және қауіпсіздік

Сабақ тақырыбы:
«Компьютерде зиян келтірмей қалай жұмыс істеуге болады?»

Оқу мақсаты: 5.4.1.1 - қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтамаудың салдары туралы талдау жасау





Ойлан

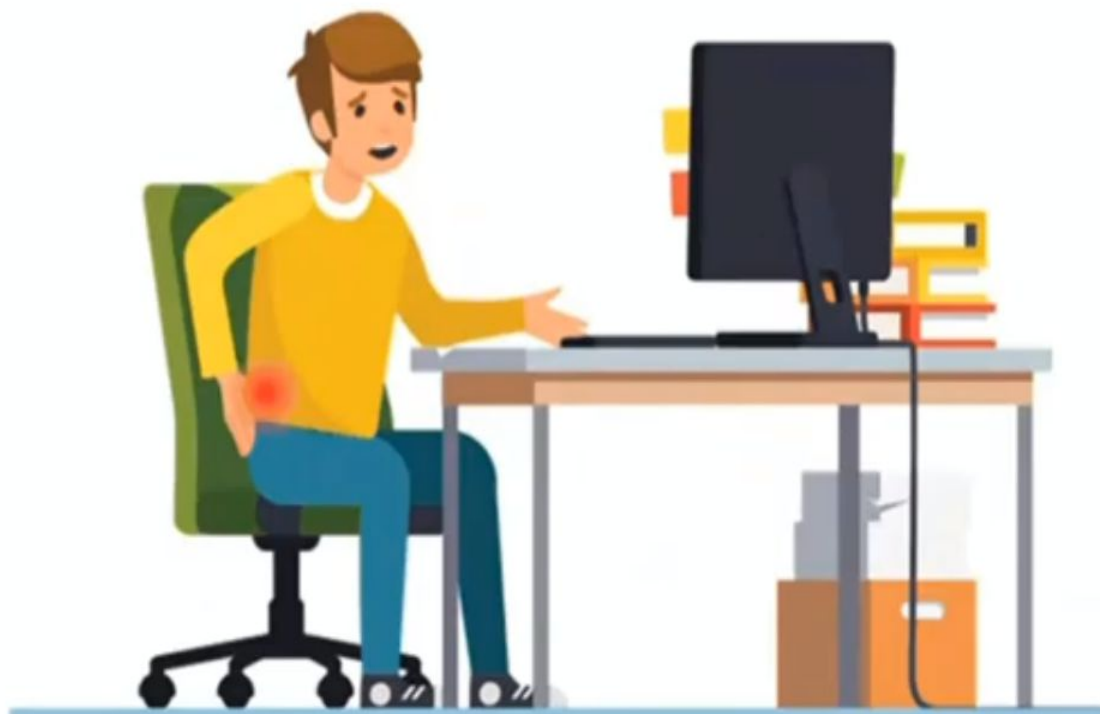
- Компьютерде жұмыс істеген кезде қандай қауіпсіздік ережелерін білесің? Есіңе түсір.
- Қауіпсіздік ережелерін бұзу, сақтамау компьютерді пайдаланушыға қандай зиянын тигізеді деп ойлайсың?



5

СЫНЫП

Компьютердің омыртқаға, буынға және бұлшық етке кері әсері



5

СЫНЫП

Компьютердің жүйке жүйесіне әсері



5

СЫНЫП

Компьютерге тәуелділік



Компьютерде қауіпсіздік техника ережелері



- ✓ Компьютерде таза қолмен жұмыс істеу;
- ✓ Компьютерді қосу және ажырату ережелерін сақтау;
- ✓ Мониторды қолмен ұстамау;
- ✓ Компьютерге ылғал тимеуін қадағалау;
- ✓ Компьютерге жалғанған құрылғыларды ажыратпау;
- ✓ Пернетақтаның үстінде артық заттарды қоймау керек.



Көзге арналған жаттығулар:

1. Көзді әртүрлі бағытта қозғалту. Алысқа және жақын нүктеге кезек-кезек қарау (6-сурет).
2. 15 минуттан соң 2-3 минут алысқа қарау.
3. 20 минуттан соң екі шынтақты үстелге тіреп, алақанмен екі көзді 1-2 минутқа жабу.

Компьютерде жұмыс істеуді денсаулыққа зиянын тигізбейтіндей қалай ұйымдастыруға болады?



Омыртқаға арналған жаттығулар:

1. Әр сағат сайын омыртқаға арналған жаттығуларды жасау:
2. Алға және артқа еңкейіп-шалқаю (1-2 мин).
3. Белді айналдыру (1-2 мин).



«ИӘ» немесе «ЖОҚ»

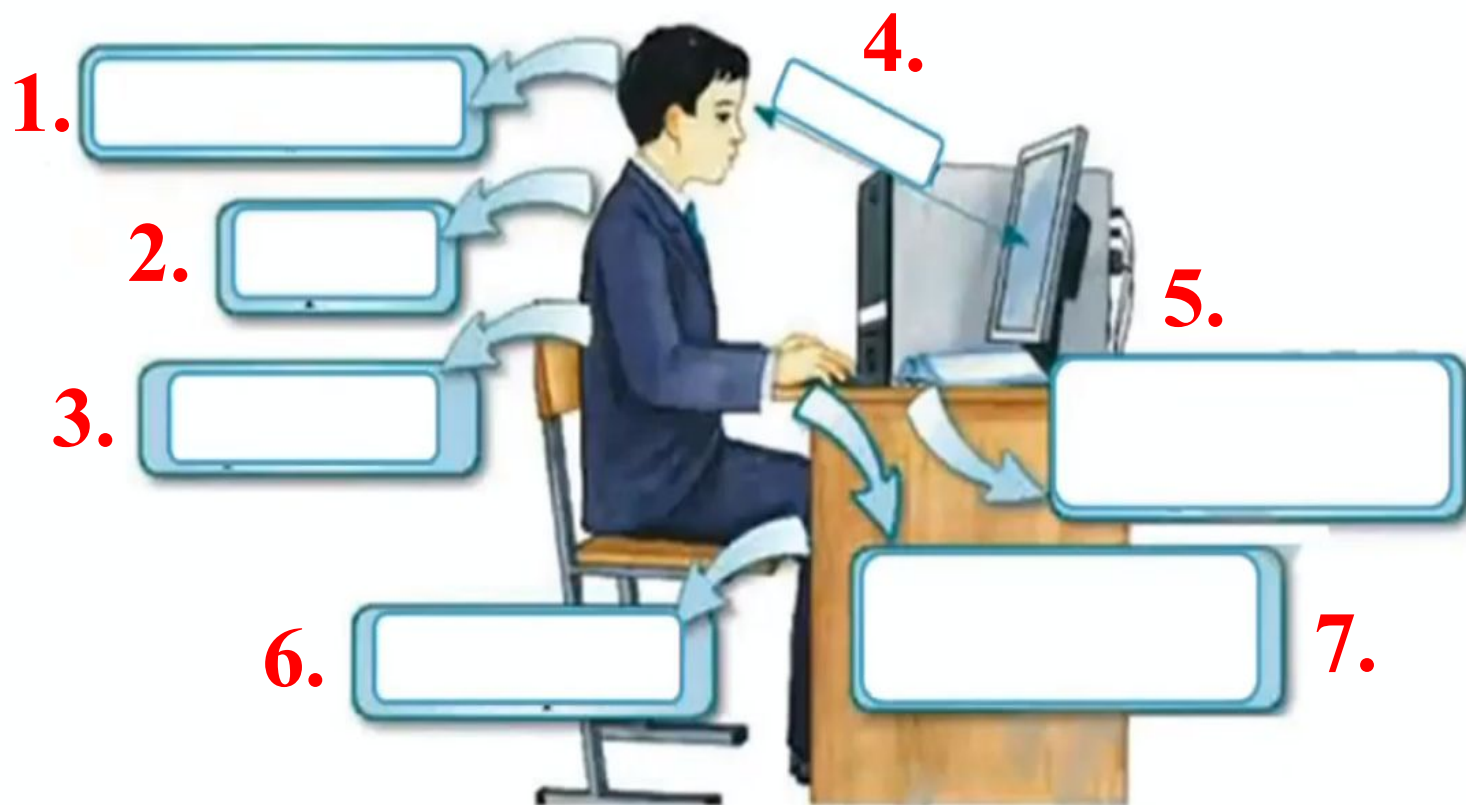
- Компьютердің алдында 25 минут жұмыс жасауға болады.
- Компьютермен жұмыс жасағанда тамақ жеуге болады.
- Су қолмен, дымқыл киіммен компьютердің алдында отыруға болмайды.
- Үлкендердің рұқсатынсыз компьютерді қосып, сөндіруге болады.
- Компьютердің алдында тік отыру керек.
- Компьютердің алдында керек емес заттарды қоюға болады.

ИӘ

ЖОҚ



Компьютерде дұрыс отыру ережелері



1-сурет. Компьютерде дұрыс отыру ережелері



Үйге тапсырма



Төтенше жағдай кезінде алғашқы жәрдем көрсету әрекеттерін жаз

| Күйіп қалған жағдайда | Тынысы тарылғанда | Талып қалған жағдайда |
|-----------------------|-------------------|-----------------------|
| | | |

