

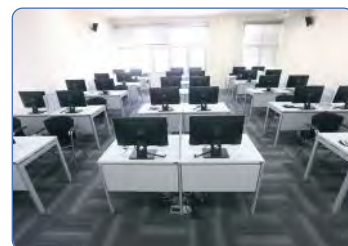
MUALLIFLARDAN

Aziz o'quvchi! Qo'lingizdagi yangi avlod darsligi bilim xazinangizni yanada boyitish yo'lida Sizning eng yaqin hamrohingiz bo'lishiga ishonamiz. Ma'lumki, zamonaviy ilmiy texnika va axborot texnologiyalari rivojlanishi bilan birga sifatli bilim olish va o'qitish uslublari ham har tomonlama o'zgarib bormoqda.

Shu jarayonlar natijasida, hukumatimiz har tomonlama oqil, bilimdon, ishbilarmon kelajak yoshlarining o'sib-ulg'ayishini ko'zlamoqda. Buning uchun ta'lim yo'nalishida jahon standartlariga javob bera oladigan yangi qonun va loyihalar ustida ish olib bormoqda.

Aziz o'quvchi! Siz buyuk kelajakni yaratuvchi, yangi texnologiyalarni hayotga tatbiq etuvchi va koinotni zabt etuvchi shaxssiz. Shuni bilingki, bilim, ko'nikma va layoqatlarsiz bu maqsadlarga erishib bo'lmaydi.

Ushbu darslik Sizning orzu-niyatlaringiz ro'yobga chiqishida poydevor vazifasini bajaradi. Hayotimizning ajralmas qismi hisoblanuvchi axborot texnologiyalari, xususan, yangi avlod kompyuterlarida ishlash ko'nikmasini hosil qilishingizda birinchi qadam bo'ladi, degan umiddamiz.



BU MEHNATTALAB HAMDA QIZIQARLI JARAYONDA SIZGA ULKAN ZAFARLAR TILAB QOLAMIZ!

SHARTLI BELGILAR



Eslab qoling!



Uyga vazifa



Savol va
topshiriqlar



Diqqat



Buni bilasizmi?



Mashqlar



Tarixiy
ma'lumotlar

1-dars. KOMPYUTER XONASIDA XAVFSIZLIK TEXNIKASI QOIDALARI VA SANITARIYA- GIGIYENA TALABLARI

BUNI BILASIZMI?



Nima uchun xavfsizlik qoidalari hamda sanitariya-gigiyena talablarini bilish zarur?

“Informatika va axborot texnologiyalari” fanini o‘rganish maqsadida maktablarda maxsus kompyuter xonalari tashkil etilgan. Hammaga ma’lumki, barcha elektr asboblari kabi kompyuter ham inson hayoti uchun xavfli bo‘lgan elektr toki yordamida ishlaydi.

Bunday qurilmalardan foydalanishda ehtiyot choralari bilish talab etiladi.

O‘quvchi kompyuter xonasidagi tartib-intizom qoidalarini bilmasligi oqibatida, ko‘plab noxush holat va xavfli vaziyatlar yuzaga kelishi mumkin. Natijada, u nafaqat o‘ziga, balki:

- atrofdagilar sog‘lig‘iga;
- qimmatbaho texnik qurilmalarga zarar yetishiga;
- shuningdek, kompyuter xotirasidagi muhim ma’lumotlarning o‘chib ketishiga sababchi bo‘lishi mumkin.

ESLAB QOLING!



Barcha muvaffaqiyatlaringiz o‘z ongli harakatingiz va intizomingizga bog‘liq!



ESLAB QOLING!



HAMMA BILISHI ZARUR BO'LGAN OLTIN QOIDALAR!

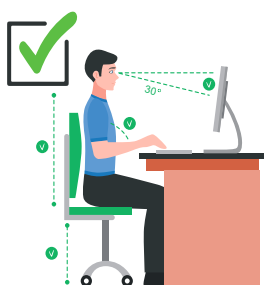
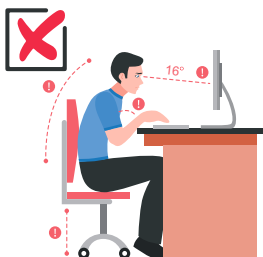
-  **1-qoida.** Kompyuter xonasiga faqat o'qituvchining ruxsati bilan kirish.
-  **2-qoida.** Harakatlanish uchun noqulay, qo'pol kiyimlar bilan kirmaslik.
-  **3-qoida.** Kompyuterga faqat o'qituvchining ruxsati bilan o'tirish.
-  **4-qoida.** Kompyuterda faqat o'qituvchi bergan vazifani bajarish.
-  **5-qoida.** Kompyuterni sozlash ishlarini o'zbilarmonlik bilan olib bormaslik.
-  **6-qoida.** Kompyuter yoqilgan holatida sim, rozetka va ulagichlarga tegmaslik.
-  **7-qoida.** Kompyuter yaqinida boshqa elektr asboblardan foydalanmaslik.
-  **8-qoida.** Kompyuter xonasida tez alanganuvchi buyum va suyuqliklarni ishlatmaslik.
-  **9-qoida.** Kompyuter xonasiga ovqat va salqin ichimlik olib kirmaslik.
-  **10-qoida.** Favqulotda vaziyatlarda tezda o'qituvchiga xabar berishlik.

BU OLTIN QOIDALAR – SALOMATLIKKA FOYDA!

KOMPYUTER XONASIDA SANITARIYA-GIGIYENA
TALABLARI

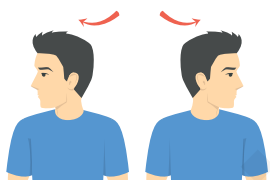
Inson kompyuterda uzluksiz ishlashi natijasida, o'zi bilmagan holda, tanasiga shikast yetkazib olishi mumkin. Bunga ish o'rnida noto'g'ri o'tirish, uzoq vaqt monitorga tikilish, natijada ko'zlarni zo'riqtirish sabab bo'ladi.

Agar o'quvchi sanitariya va gigiyena talablariga og'ishmay rioya qilsa, shikastlarning oldini olishi, bebaho sog'lig'ini butun umri davomida saqlab qolishi mumkin. Eng muhimi, kompyuter oldida to'g'ri o'tirish zarur. Buning uchun:



- o'rindiqla bukchaymasdan, umurtqa pog'onasini to'g'ri tutgan holda o'tirish kerak;
- kompyuterda ishlaganda monitorga to'g'ri yuzlanish, noutbukda ishlaganda esa boshni biroz pastga egib o'tirish lozim;
- ish stoligacha bo'lgan masofa 20 cm dan kam bo'lmasligi kerak;
- monitordan ko'zgacha bo'lgan masofa 50–60 cm dan kam bo'lmasligi kerak;
- qo'llarni ish stoliga qo'yganda, tirsaklar tashkil etgan burchak 90–120 gradus oralig'ida bo'lishi maqsadga muvofiq;
- kompyuterda 1 kun davomida 2 yoki 3 soatdan ortiq ishlamaslik, har 20 daqiqada ko'zga dam berib turish;
- dam olish daqiqalarida ko'z va tana mashqlarini bajarib turish foydali, buni odatga aylantiring;
- ish o'rniga faqat toza yuvilgan yoki maxsus antiseptik salfetkalarda artilgan qo'llar bilan o'tirish, shuningdek, kompyuter xonasida doimiy ravishda tozalik va tartibga e'tibor berib turish zarur;
- ishni to'xtatgach, qo'llarni albatta sovunlab yuvish yoki antiseptik moddalar bilan zararsizlantirish muhimdir.

BADAN GIMNASTIKASI



1. Tanaffus paytida xonada qo'llarni baland ko'targan holda 2–3 daqiqa yurish.
2. Xonada qo'llar bilan qarama-qarshi yelkalarni qoqib yurish.
3. Boshni asta-sekin avval o'ng tomonga, so'ngra chap tomonga 5 martadan burish.
4. O'ng yelkani o'ng quloqqa 5 marta ko'tarib-tushirish, chap yelkani chap quloqqa 5 marta ko'tarib-tushirish.

KO'Z MASHQLARI

Olimlarning ta'kidlashicha, kompyuterda uzoq vaqt ishlash jarayonida ko'z nurining pasayishi va ko'rish qobiliyatining susayishi tezroq sodir bo'lishi mumkin. Buning asosiy sababi monitorga uzoq tikilib o'tirish va ko'zlarni namlab turuvchi qovoqlarning kam ochilib-yumilishidir. Bunday holatning oldini olish uchun har kuni maxsus mashqlarni bajarib turish kerak bo'ladi.

MUSTAQIL BAJARING



- 1. So'zlar qatoridan kompyuter xonasida xavfsizlik qoidalari va gigiyena talablariga mos kelmaydigan so'zlarni olib tashlang.
 - a) gigiyena, xavfsizlik, darslik, tozalik;
 - b) kompyuter, elektr toki, ulagich, parol;
 - d) darslik, soat, telefon, printer;
 - e) darslik, ovqat, salqin ichimlik, ortiqcha kiyim.
- 2. 50–60 cm, 90–120 gradus, 2–3 soat sonlari bilan bog'liq qoidalarni eslang va yozib oling.

UYGA VAZIFA

BILIMINGIZNI TEKSHIRIB KO'RING !



Aziz o'quvchilar, bloklar orasidan Robotchaga to'g'ri javobni topishga yordam bering:

- 1. Kompyuterda ishlash jarayonida nimalar qilish mumkin emas?
- 2. Kompyuter xonasiga kirganda har bir o'quvchi qanday qoidalarga rioya qilishi shart?
- 3. Elektr toki bilan bog'liq qanday qoidalarni bilasiz?
- 4. Nima uchun kompyuterda to'g'ri o'tirish qoidasiga amal qilish lozim?
- 5. Monitor oldida me'yordan ortiq o'tirish inson salomatligiga qanday ta'sir ko'rsatishi mumkin?
- 6. Inson o'z salomatligini asrashi uchun nimalar qilishi kerak?



Ko'rish qobiliyati
susayadi



Gimnastika mashqlari



Qoidalarga rioya
qilish



Umurtqa pog'onasini
zo'riqtirmaslik



6, 7-qoidalar



Xavfsizlik va
sanitariya qoidalari



Ovqatlanish, suv ichish, baland ovozda
gapirish

