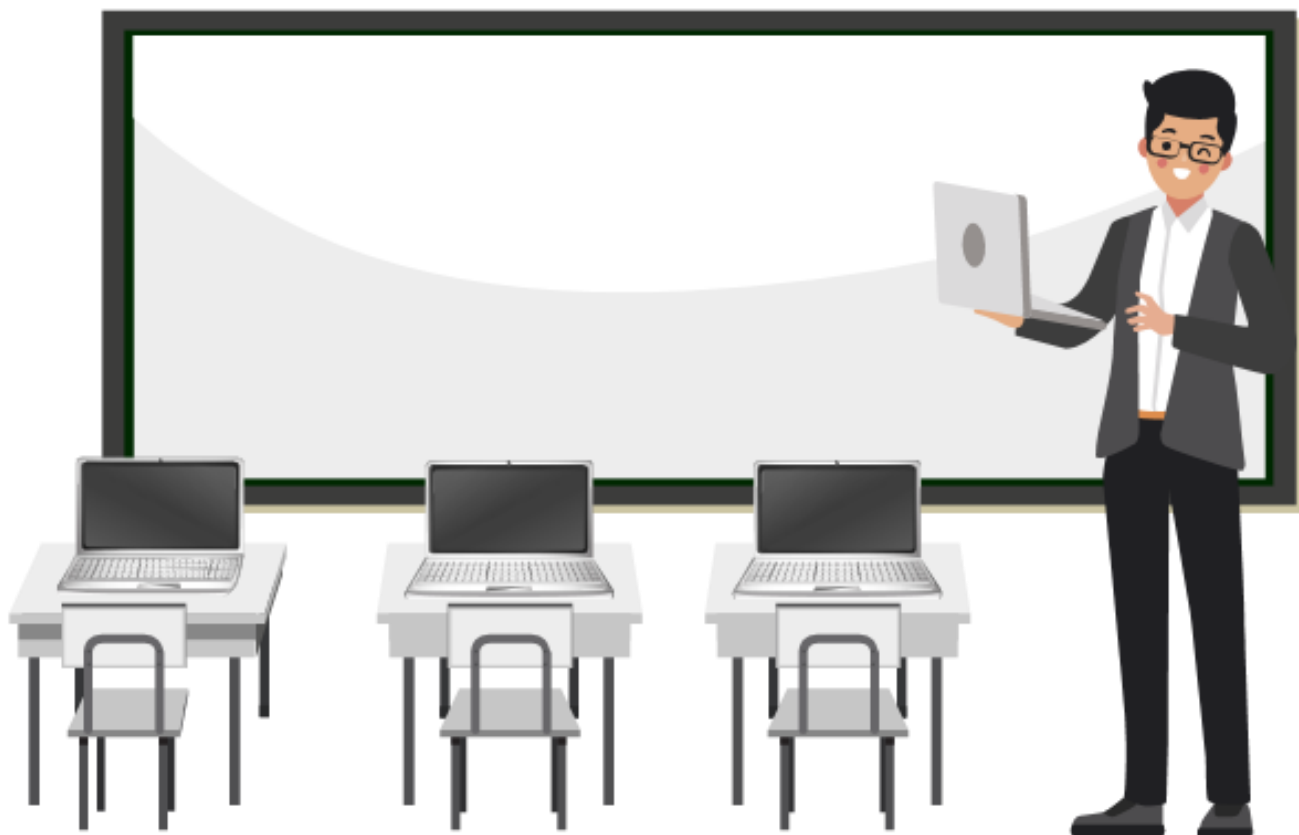


Kompyuter xonasida xavfsizlik texnikasi qoidalari va sanitariya-gigiyena talablari

Kompyuter xonasiga faqat o'qituvchi ruxsati bilan kirish



Harakatlanish uchun noqulay, qo'pol kiyimlar bilan kirmaslik



Kompyuterga faqat o'qituvchining ruxsati bilan o'tirish



Kompyuterda faqat o'qituvchi bergan vazifani bajarish



Kompyuterda sozlash ishlarini o'zbilarmonlik bilan olib bormaslik



Kompyuter yoqilgan holatida sim, rozetka va ulagichlarga tegmaslik



Kompyuter yaqinida boshqa elektr asboblardan foydalanmaslik



Kompyuter xonasida tez alangalanuvchi buyum va suyuqliklarni ishlatmaslik



Kompyuter xonasiga ovqat va salqin ichimliklar olib kirmaslik



Favqulotda vaziyatlarda tezda o'qituvchiga xabar berishlik



KOMPYUTER XONASIDA SANITARIYA- GIGIYENATALABLARI



To`g`ri o`tirish qoidalari

1

Qomat tik tutiladi

3

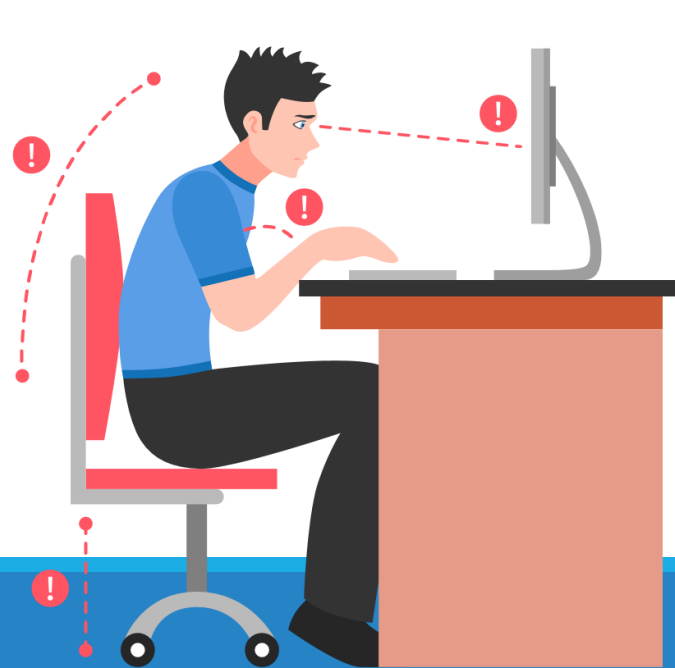
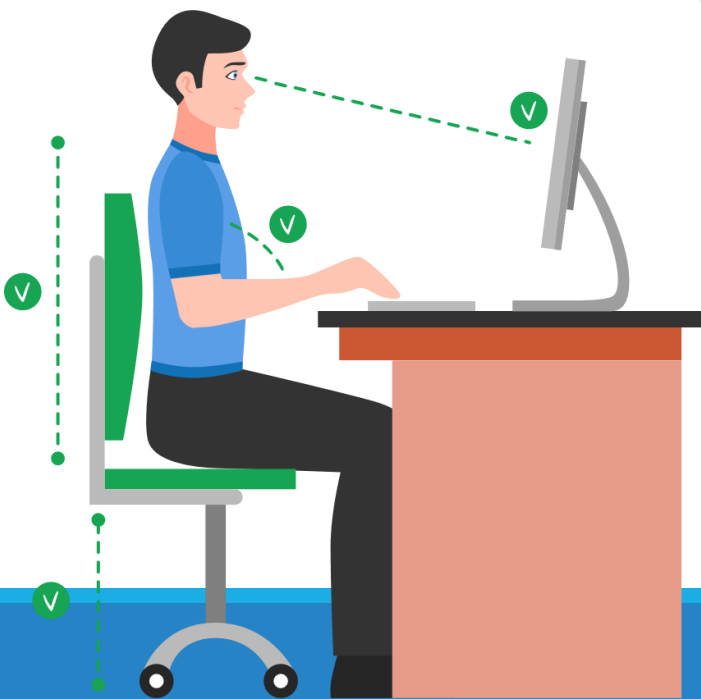
Tovonlar yerga tegib turadi

2

Ekrandan 50-60 sm
uzoqlikda o`tiriladi

4

Yelkalar bo`sh, tirsaklar yengil
gavdaga tegib turadi. Bilaklar
klaviatura balandligida qayd
etiladi



Sanitar-gigiyena talablari

**Klaviatura va sichqoncha bilan ishlaganda toza
va yuvilgan qo'llar bilan ishlang!**



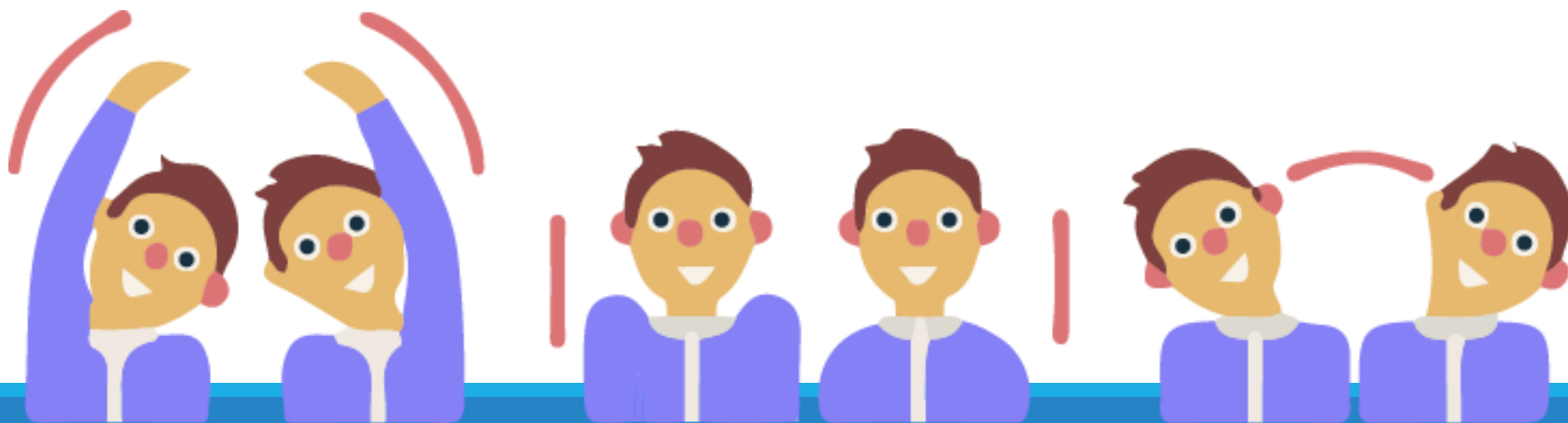
Sanitar-gigiyena talablari

**Klaviatura va sichqoncha bilan ishlagandan
keyin qo'lingizni, albatta, sovunlab yuving!**



Badan gimnastikasi

- 1 Tanaffus paytida xonada qo'llarni baland ko'targan holda 2-3 daqiqa yurish.
- 2 Xonada qo'llar bilan qarama-qarshi yelkalarini 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.

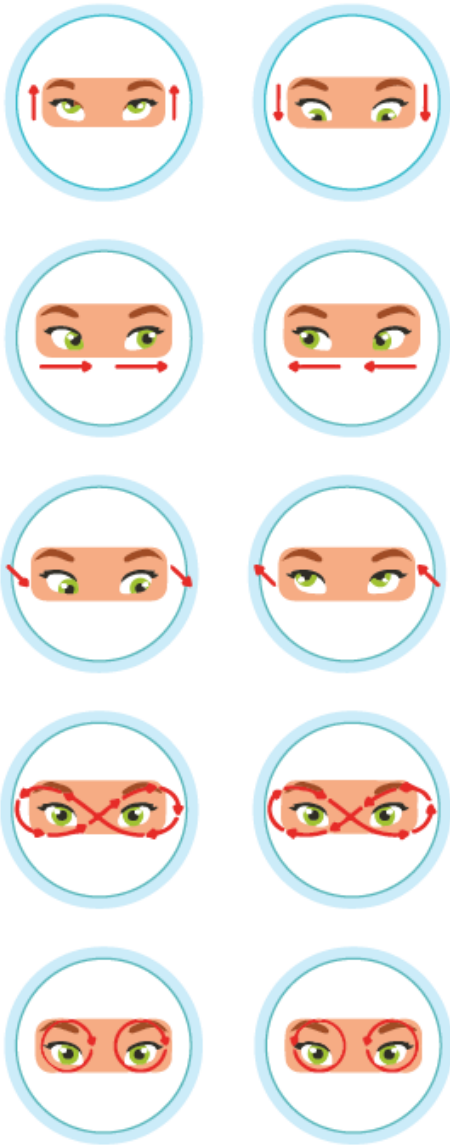


Ko'z mashqlari

Olimlarning ta'kidlashicha, kompyuterda uzoq vaqt ishlash jarayonida ko'z nurining pasayishi va ko'rish qobiliyatining susayishi tezroq rivojlanishi mumkin.

Bunday holatning oldini olish uchun har kuni maxsus mashqlarni bajarib turish zarur

Bajarish texnologiyasi



1. To'g'ri o'tirgan holatda ko'z qorachig'imizni yuqoriga, so'ngra pastga harakatlantiramiz.

2. Ko'z qorachig'imiz bilan havoda:

- avval soat millari harakati yo'nalishida, so'ngra teskari yo'nalishda aylana chizamiz;
- diagonal chiziqlar chizamiz;
- kvadrat shaklini chizamiz;
- yarim aylanalar chizamiz;
- romb shaklini chizamiz;
- S harfini chizamiz (avval vertikal, so'ngra gorizontal holatini).

Mashqlarni bajarib bo'lgandan keyin ko'zni yumgan holatda biroz o'tirish tavsiya qilinadi