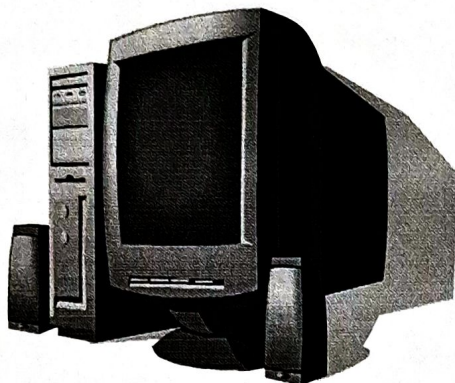


А.С.Пушкин атындағы орта мектеп



**ИНФОРМАТИКА КАБИНЕТІНІҢ  
ТӨЛҚҰЖАТЫ**  
(ЛИНГАФОНДЫҚ ЖӘНЕ МУЛЬТИМЕДИАЛЫҚ)

Мектеп директоры:  А. Мырзағалиев

Кабинет меңгерушісі:  А. Сейтова



2023 -2024 оқу жылы

# **Информатика кабинетінің төлқұжаты**

**Кабинет аты: ЛИНГАФОНДЫҚ ЖӘНЕ МУЛЬТИМЕДИАЛЫҚ информатика кабинеті.**

**Оқу жылы: 2023-2024**

**Жауапты мұғалімнің аты-жөні: Сейтова Айнұр**

**Информатика кабинетінің  
жұмыс аумағы: 55,44 м<sup>2</sup>**

**Информатика кабинетіндегі  
компьютерлер саны:**

**барлығы:19(он тоғыз)**

**Оның ішінде жұмыс жасайтыны: 18(он сегіз)**

**Жұмыс жасамайтыны:-1(бір)**

**2011-2012 оқу жылындағы компьютерлердің жұмыс жасау жағдайын ескере отырып, 2012-2013 оқу жылына кабинет толықтай дұрыс жұмыс жасайтын 18(он сегіз)компьютерді, 1(бір)интерактивтік тақтаны, 1(бір) видеопраекторды пайдалануға береді.**

**Интерактивтік тақта (ACTIVBOARD) саны: 1(біреу)**

**Видеопраектор (SANYO) саны: 1(біреу)**

**Интернет байланыс құралы SkyEdge IP — Маршрутизатор: саны 1(біреу)**

**Жалпы жұмыс орны: 18(он сегіз)**



Ақтөбе облысы, Байғанин ауданы, Алтай батыр селосы  
А.С.Пушкин атындағы орта мектептің 2023-2024 оқу жылындағы  
информатика кабинетін пайдалануға берілгендігі жайлы

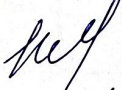
**АКТ**


Информатика кабинеті қауіпсіздік ережесіне сай және электрмен жабдықталған компьютерлер мен қосалқы құралдары жұмыс жасауға толық жабдықталған. Кабинетте өртке қарсы және дәрігерлік бұрыш бар. Барлық компьютерлерге жерге қосу (заземление) жүргізілген. Қауіпсіздік ережесі жазылып ілінген. Барлық компьютерлер және құрал жабдықтар саны төмендегіше:


Р/с	Компьютерлер және құрал-жабдықтар аттары	Саны
1	Pentium ® 4C PV.2,66 GHz	1
2	Intel (R) Core™ 2 DUO CPU E 6750 2.66 GHz	1
3	Ноутбук HP Compaq 6730S	16
4	Faxmodem U.S.Robotics ® 56K Faxmodem USB	1
5	DSL modem ZUXEL	1
7	Лазерлік принтер-HPLAZER LET 1018	1
10	Локальный сеть TP-LINK TL-SFI024	1
12	UPS Powerware 5110	1
14	Сканер-принтер HPLAZER LET M1120 MFP	1
15	Колонкалар	2
16	SkyEdge IP	1
17	PROMETHEAN ACTIVBOARD	1
18	Видеопроектор SANYO Pro XTRAX	1
19	Сет шнур APC	17

Комиссия мүшелері информатика кабинеті толық осы аталған 2023-2024 оқу жылында жұмысқа жұмсайтындығын анықтай қол қояды.

Оқу ісінің меңгерушісі:  Тоқаева . Ж

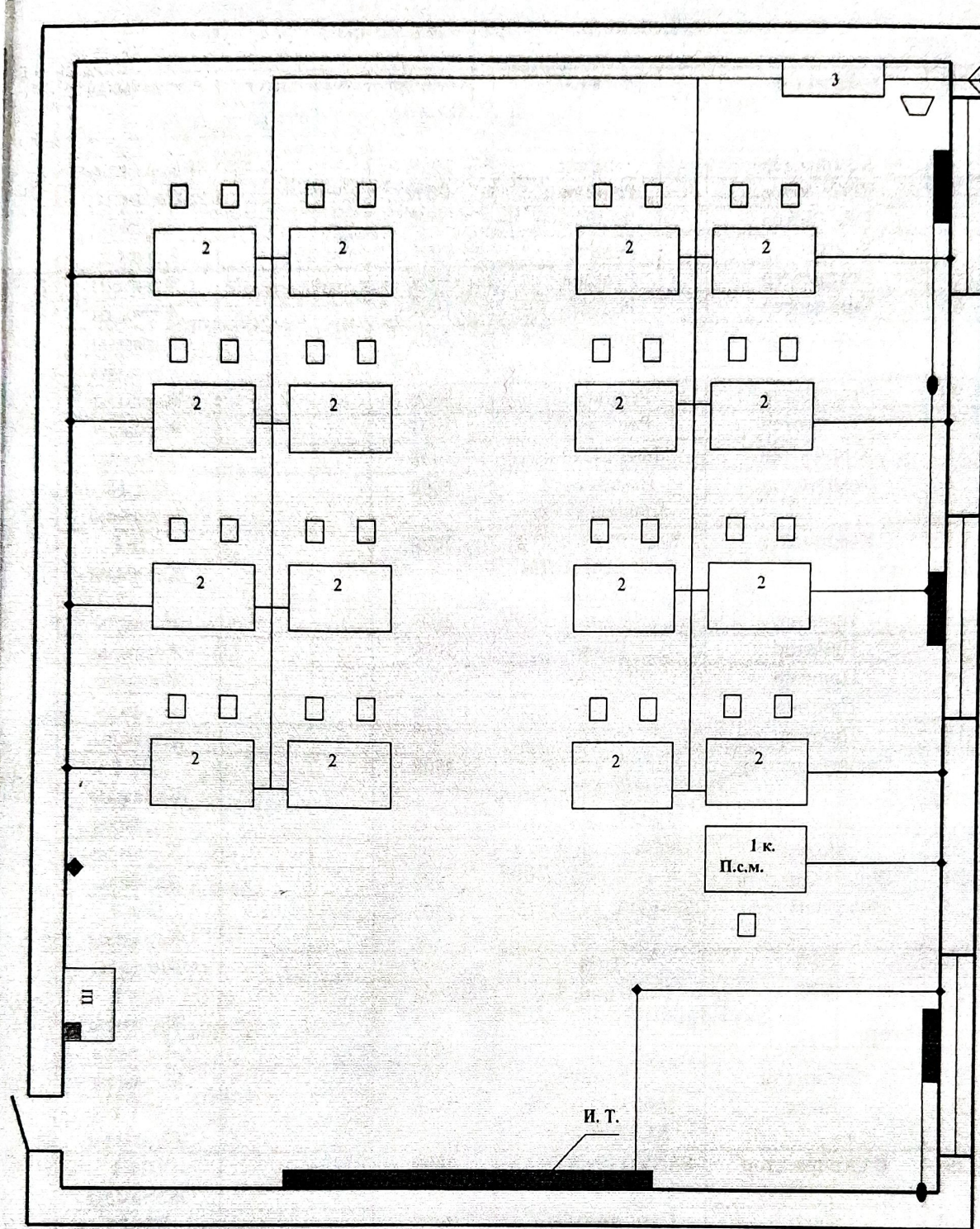
Кәсіподақ комитетінің төрағасы:  Кемаладинов. А

Шаруашылық меңгерушісі:  Шаршыбаев. С

Кабинет меңгерушісі:  Сейтова . А



## Информатика кабинетінің сызбанұсқасы.



### Белгілеуге байланысты атауы:

К-компьютер  
 М-модем  
 С-сканер  
 П-принтер  
 И.Т.- интерактивтік тақта  
 Ш-шиток

◆ - өрт сәндіргіш  
 1-мұғалім столы  
 2-оқушы столы. (ноутбук)  
 □ - орындықтар  
 —◆— -жерлесу / сет шнур  
 ■ -220 В сеть

—◆— - жылу беру бөлігі  
 —◆— -тоқ жүретін бөлік  
 ▽ -ілгіш  
 3 Локальный сеть TP-LINK TL-SF1024



**Информатика кабинетіндегі құрал-жабдықтарды тіркеу кітабы.**

<b>№</b>	<b>Құрал – жабдықтардың аты-жөні</b>	<b>Маркасы</b>	<b>Алынған уақыты</b>	<b>Мектептегі тіркеу №</b>	<b>Жарамдылығы</b>
1	Компьютер	Pentium IV	2006		Жарамды
2	Компьютер	Pentium IV	2007		Жарамсыз
3	<b>Компьютер</b>	<b>НоутбукHP Compaq 67308</b>	<b>2008</b>		<b>Шт16 Жарамды</b>
4	<b>Компьютер</b>	<b>Intel (R) Core™ 2 DUO CPU E 6750 2.66 GHz</b>	<b>2008</b>		<b>Шт1</b>
5	Принтер	Laserlet	2006		Жарамды
6	<b>Сканер-принтер</b>	<b>HPLAZERLET M1120MFP</b>	<b>2008</b>		<b>Шт1 Жарамды</b>
7	Модем	Facsmodem USB	2005		Жарамды
8	<b>Модем</b>	<b>DSL modem ZUXEL</b>	<b>2008</b>		<b>Жарамды</b>
9	Локальный сеть	CHRONOS	1999		Жарамды
10	<b>Локальный сеть</b>	<b>TP-LINK TL-SF1024</b>	<b>2008</b>		<b>Шт1 Жарамды</b>
11	UPS	UPS	1999		Жарамды
12	<b>UPS</b>	<b>Powerware 5110</b>	<b>2008</b>		<b>Шт1 Жарамды</b>
13	Кілт құрал		1999		Жарамды
14	Спутник ТВ	Motorola	2007		Жарамды
15	<b>Тақта</b>	<b>PROMETHEAN ACTIVBOARD</b>	<b>2008</b>		<b>Шт1 Жарамды</b>
16	<b>Видеопроектор</b>	<b>8ANYO Pro XTRAX</b>	<b>2008</b>		<b>Шт1 Жарамды</b>
17	<b>шнур</b>	<b>Сеть шнур APC</b>	<b>2008</b>		<b>Шт17 Жарамды</b>
18	<b>SkyEdge IP — Маршрутизатор</b>	<b>SkyEdge IP</b>	<b>2009</b>		<b>Шт1 Жарамды</b>



### Информатика кабинетінің техникалық қауіпсіздендіру жағдайы

№	Аталуы	Жағдайы
1	Техниканың қауіпсіздендіру жағдайы	жақсы
2	Санитарлық-тазалық деңгейі	жақсы
3	Жарық берілуі	жақсы
4	Жұмыс үстелдері мен жиһаздардың жағдайы	жаңа
5	Интерактивтік тақта	жаңа
6	Компьютерлер жағдайы	жаңа
7	Компьютер бөлмесінің жалпы жағдайы (еден, қабырға, терезе, есік)	жақсы



## Қауіпсіздік техникасы

Сіздің жұмыс орныңызда дербес компьютердің құрамдас бөліктері – жүйелік қорап, пернетақта, тінтуір және монитор орналасқан.

Аппараттармен, кабелдермен және мониторлармен жұмыс істеу кезіндегі абайсыздық электр тоғынан зардап шегуге әкелі соқтырып, аппараттарды күйдіріп жіберуі мүмкін.

Сондықтан:

- ⊗ Жалғаушы кабелдердің ажыратқыштарын қолмен ұстауға;
- ⊗ Қоректендіру сымдарына және жерге қосу құрылғыларына қол тигізуге;
- ⊗ Бейне бетке және монитор мен пернетақтаның сырт жағына қол тигізуге;
- ⊗ Монитор мен пернетақтаға диск, дәптер, кітап сияқты заттарды қоюға;
- ⊗ Дымқыл киіммен және су қолмен жұмыс істеуге қатаң тыйым салынады.

Күйген иіс шыққан жағдайда жұмысты дереу тоқтатып, құрылғыларды сөндіріп, техникалық қолдау орталығына жүгіну қажет.

Жұмысты бастамас бұрын:

- жұмыс орнында көзге көрінетін ақаулар жоқтығына көз жеткізіп алыңыз;
- көру сызығы экранның ортасына келетіндей, пернетақтаны еңкеймей пайдаланып, бейне бетке шығарылатын ақпаратты оңай қабылдауға ыңғайлы болатындай етіп орналасыңыз.

## Компьютерде жұмыс істеу ережелері

Монитор мен пернетақтаны биіктігі бойынша дұрыс орналастырудың маңызы зор. Монитор ыңғайсыз тұрған жағдайда арқа және мойын бұлшықеттеріне салмақ түсуі салдарынан бас ауыруы мүмкін. Қарапайым бір қағида бар: монитордың жоғарғы шеті көзбен бір деңгейде болуы, ал осы деңгей мен бейне беттің орталығы арасындағы бұрыш 15 градусты құрауы тиіс.

1. Арқаңызды тік ұстаңыз. Ежелгі кеңес: құныспай тік отырыңыз деген осы жерде орынды!
2. Иықтарыңызды бос ұстаңыз, шынтақтарыңыз тік бұрыш жасап бүгілген болсын. Басыңызды сәл алдыға еңкейтіп тік ұстаңыз.
3. Орындығыңыздың отырғышы жұмсақ болуы, тізелеріңіз тік бұрыш жасап бүгіліп, табандарыңыз жерге толықтай тіреліп тұруы тиіс.
4. Арақашықтықты сақтаңыз. Көз бен монитор экраны арасындағы қашықтық 70 см-ден аз болмауы тиіс. Басқаша айтсақ, сіз қолыңызды алдыға созып, бейне бетке өрең жетуіңіз тиіс.



## Тінтуірмен жұмыс істеу

Білек түзу болуы тиіс. Ешқашан да үстелге жатқан білегіңізге сүйенбеңіз. Білек буындарын бүкпеңіз: ол табиғи қалпында болуы тиіс.

Тінтуірді күш салып қыспаңыз. Бұл бұлшық еттеріңіздің қажетсіз ширығуына әкеп соғады. Тінтуірмен жұмыс істегенде, қолыңызды түгелдей созбаңыз. Тінтуірді еркін қозғалту үшін жеткілікті бос орын болуы тиіс.

### Көзді тынықтыруға арналған жаттығулар кешені

Халықаралық стандарт бойынша, монитор алдында жұмыс істеген кезде ересек адамдар әр 1 сағат, ал балалар жарты сағат сайын үзіліс жасап отыруы тиіс.

1. Монитордан теріс қараңыз да, көзіңізді жұмып, ашпай тұрып, 10 рет жылдам көзіңізді қысыңыз. Көзіңізді недәуір үлкен жиілікпен және амплитудамен ашуға тырысып, 10 рет жақсылап көзіңізді жыпылықтатыңыз. Ең соңында, қатты таңғалғандай, 10 рет көзіңізді кең ашып, қабағыңызды түйіңіз.

2. Саусақтарыңызға жылу тарайтындай етіп, алақаныңызды күшпен ысқылаңыз. Саусақ ұштарымен көздеріңіздің жанында шекенізді дөңгелете уқалаңыз. Бұлай еткенде, оң қолыңыздың саусақтары сағат тілі бағытымен, ал сол қолыңыздың саусақтары оған қарсы қозғалуы тиіс. Жартылай жабық қабақтарыңызды еркін ұстаңыз. Бұл жаттығулар кешені көзге «қызмет ететін» бұлшық еттер мен тамырларға әсер етеді.

3. Тағы бір тиімді жаттығулар кешені мынадай. Терезеге қараңыз. Арқаңыз бен мойныңызды бос ұстап, көз көрер қашықтықтағы ең бір алыс нүктеге қараңыз. Терең тыныс алып, назарыңызды мұрныңыздың ұшына аударыңыз. Тыныс алып, тағы да алыс нүктеге көз қадаңыз. Тағы да тыныс алып, қайтадан қабағыңыздың арасына қараңыз.

4. Көздеріңізді еркін ұстап, жартылай жауып, көздеріңізді жаймен айналдырыңыз. Алдымен бір жаққа, содан соң басқа жаққа қарай бес-бестен толық айналым жасаңыз. Осы жаттығуды 30 секунд бойы жасаңыз.

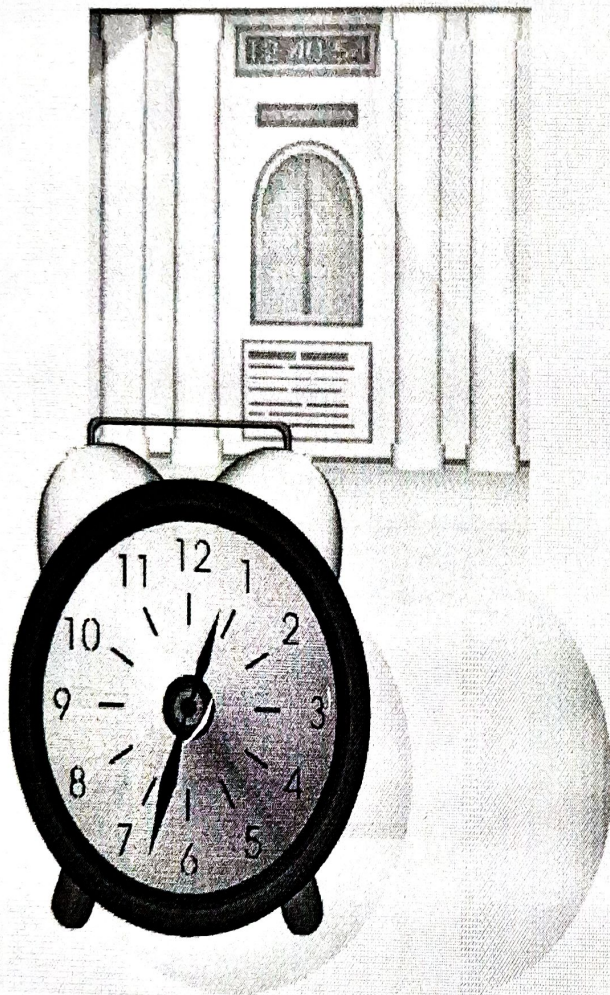
5. Көздеріңізді жабыңыз. 30 секунд бойы оларды саусақ ұштарымен уқалаңыз.

6. Басыңызды оңға, солға, жоғары, төмен айналдырыңыз. Бірнеше айналым жасаңыз.

7. Әдемі бір суретке немесе терезе сыртындағы көрініске байыппен назар аударыңыз. Көзіңізді 10-20 секундқа жабыңыз. Ойша суреттің ішіне кіріңіз. Басында рама шеңберіне салынған көріністерді көзіңізге елестетіп, содан соң раманы ысырып тастап, сол жаққа серуенге аттаныңыз. Осы бір жақта өзіңіздің жаныңызға жайлы мекен тауып алып, сол жерге жайғасыңыз. Денеңізді еркін ұстап, қалай жақсы тыныққаныңызды сезініңіз.



## Жұмыс уақытын дұрыс ұйымдастыру



1. Компьютер алдында күніне 5 сағаттан артық жұмыс істеуге болмайды. Ең дұрысы – осы уақытты түске дейін және түстен кейін деп екіге бөліп алу. Балалар үшін бұл режимнің талаптары қаталдау: 1-сынып – 10 минут, 2-7-сыныптар – 15-20 минут, 8-9-сыныптар – 25 минут, 10-11-сыныптар – әрбір 30 минут сайын 5 минуттық үзіліс жасап 50 минут қана.

2. Әр сағат сайын көзге арналған жаттығулар жасап, әрекет түрін өзгертіп отырыңыз, орныңыздан тұрып, шай, су ішіп келуге болады. Егер туруға болмайтындай «шұғыл» жұмыс істеп отырсаңыз, тым болмаса, басыңызды айналдырып, құйрық бұлшық еттеріңізді жиырып, босатып, балтыр бұлшық еттерімен аяқтың басын көтеріңіз.

3. Үзіліс жасаған кезде бөлмеңізді желдетіп алыңыз.