

I. Informacja dla uczniów:

Ustawodawstwo polskie zalicza pracę przy monitorach ekranowych do prac uciążliwych - głównym powodem są schorzenia układu mięśniowo – szkieletowego. Zapobieganie nie jest wcale takie trudne, wystarczy pamiętać o paru zasadach:

1. Stanowisko pracy

Monitor powinien znajdować się 45-70cm od naszych oczu z odpowiednimi dla nas ustawieniami kontrastu obrazu i rozdzielczości. Biurko, krzesło i klawiaturę ustawiamy tak, aby nie nadwyręzać bez potrzeby mięśni i abyśmy nie byli nachyleni więcej niż 15 stopni od pionu.

2. Zabezpieczenie warunków zdrowotnych

Po każdej spędzonej na pracy z komputerem godzinie powinniśmy robić sobie 5 min. przerwy. Nie powinniśmy także nigdy jeść przy komputerze, gdyż to grozi zalaniem jakiegokolwiek części zestawu komputerowego, która mogłaby się zepsuć i w konsekwencji porazić nas prądem.

3. Oświetlenie

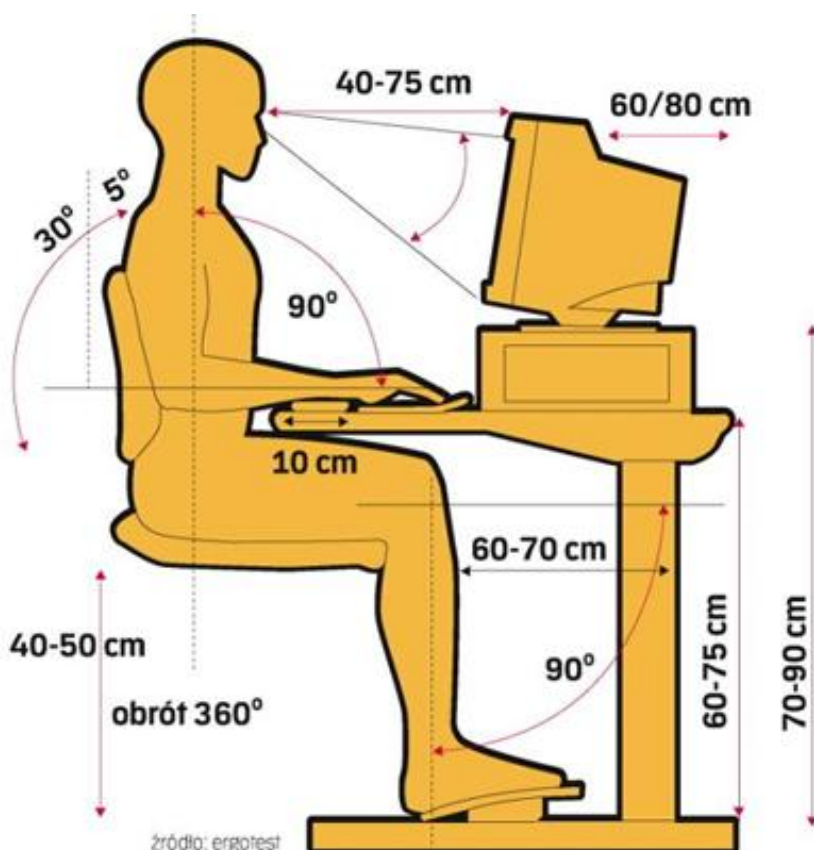
Światło słoneczne nie powinno padać wprost na monitor, gdyż odbite światło jest szkodliwe dla naszych oczu. Najlepszym rozwiązaniem jest postawienie monitora na tle okna, lub przysłonięcie go. Wieczorem powinniśmy zapalić światło i lampkę na biurku - samo światło monitora stwarza ogromny kontrast i oczy bardzo szybko się męczą.

II. Informacja dla rodziców i nauczycieli:

1. Wyeliminowanie lub zmniejszenie uciążliwości pracy z komputerem wymaga zastosowania reżimu warunków pracy. W tym celu należy przestrzegać niżej wymienionych wytycznych:

- ✓ ustawienie ekranu monitora względem źródeł światła powinno ograniczać olśnienie i odbicie światła,
- ✓ odległość oczu od ekranu monitora powinna wynosić 40-75 cm,
- ✓ klawiatura powinna mieć możliwość regulacji kąta nachylenia w zakresie 0-15°,
- ✓ klawiaturę należy ustawiać tak aby odległość między klawiaturą a przednią krawędzią stołu była nie mniejsza niż 10 cm,
- ✓ krzesło stanowiące wyposażenie stanowiska pracy powinno posiadać dostateczną stabilność, poprzez wyposażenie go w podstawę co najmniej pięciopodporową z kółkami jezdnymi, umożliwiać regulację wysokości siedziska w zakresie 40 - 50 cm, licząc od podłogi; umożliwiać regulację pochylecia oparcia w zakresie: 5° do przodu i 30° do tyłu; posiadać wyprofilowaną płytę siedziska i oparcia odpowiednią do naturalnego wygięcia kręgosłupa i odcinka udowego kończyn dolnych; umożliwiać obrót wokół osi pionowej o 360°; oraz powinno być wyposażone w podłokietniki,
- ✓ wszystkie elementy wyposażenia powinny znajdować się w zasięgu kończyn górnych, być osiągalne bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji,

- ✓ konstrukcja stołu powinna umożliwiać dogodnie ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, w tym zróżnicowaną wysokość ustawienia monitora ekranowego i klawiatury,
- ✓ pomieszczenie, w którym pracuje komputer, powinno być często przewietrzane oraz wyposażone w dużą ilość kwiatów wpływających na utrzymanie obojętnej jonizacji powietrza (np. paprocie),
- ✓ utrzymywać w pomieszczeniu wilgotność względną powietrza nie mniejszą niż 40% oraz optymalną temperaturę 21-23°C,
- ✓ podczas siedzenia często zmieniać pozycje, by zmniejszyć zmęczenie mięśni.



Rycina przedstawiająca prawidłową pozycję ciała podczas pracy przy komputerze

Zasady bezpieczeństwa w sieci dla dzieci:

1. Chroń swoją prywatność!

Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy oraz hasła i loginy do różnych stron internetowych. Zadbaj o swój wizerunek. Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.

2. Mów, jeśli coś jest nie tak!

W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer [116 111](tel:116111).

3. Nie ufaj osobom poznanym w sieci!

Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.

4. Szanuj innych w sieci!

Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.

5. Korzystaj z umiarem z Internetu!

Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.

6. Korzystaj tylko ze znanych i sprawdzonych stron internetowych!

Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail.

Korzystając z sieci należy przede wszystkim:

1. Tworzyć silne hasła - silne hasło powinno składać się z małych i wielkich liter, a także cyfr i symboli. Pamiętaj, że hasło powinno zawierać nie mniej, niż 8 znaków.
2. Tworzyć różne hasła do różnych kont - używanie tego samego hasła do logowania się na wiele kont zmniejsza Twoje bezpieczeństwo. To tak, jakbyś za pomocą tego samego zamka zabezpieczył dom, samochód i biuro - jeśli ktoś uzyska dostęp do jednego z nich, wszystkie mogą zostać naruszone.
3. Regularnie aktualizować oprogramowanie (w tym antywirusowe) - by chronić swoją aktywność online, zawsze uruchamiaj najnowszą wersję oprogramowania w przeglądarkach internetowych, systemach operacyjnych i aplikacjach na wszystkich urządzeniach.
4. Sprawdzać czy korzysta się z szyfrowanego połączenia - aby dowiedzieć się, czy można bezpiecznie otworzyć daną stronę, możesz sprawdzić informacje o jej zabezpieczeniach (protokół <https://> na początku adresu internetowego gwarantuje bezpieczną stronę).
5. Ustawić dane ratunkowe - dodanie do konta informacji odzyskiwania, takich jak numer telefonu lub zapasowy adres e-mail, może pomóc w szybszym odzyskaniu dostępu jeśli go utracisz lub nie będziesz mógł się zalogować. odzyskiwania dostępu na swoim koncie Google, wejdź na stronę Konta Google (myaccount.google.com) i kliknij Twoje dane osobowe.
6. Uważać na "phishing" - próba wyłudzenia informacji ma miejsce wtedy, gdy ktoś próbuje nakłonić Cię do podania danych osobowych przez Internet. Wyłudzenie

informacji zwykle odbywa się za pośrednictwem e-maili, reklam lub stron, które wyglądają podobnie do stron, z których już korzystasz. Ktoś, kto próbuje wyłudzić informacje, może na przykład wysłać Ci e-maila, który wygląda, jakby został wysłany przez Twój bank, i zawiera prośbę o podanie danych Twojego konta bankowego.

7. Dbać o bezpieczeństwo najmłodszych użytkowników - tak jak uczymy nasze dzieci, jak jeździć, zanim przekazemy im klucze do samochodu, przed oddaniem do użytkowania urządzeń z dostępem do Internetu, pomocne jest nauczanie dzieci podstaw bezpiecznego korzystania z sieci.