

Zasady pracy przy komputerze

1. Korzystaj z oprogramowania antywirusowego
2. Otwieraj wiadomości tylko od znanych osób
3. Ostrożnie pobieraj pliki z sieci
4. Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail
5. Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć
6. Chronь swoje konta na serwisach społecznościowych
7. Stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr
8. Czytaj regulaminy
9. Sprawdzaj, czy strona, do której się logujesz, ma zabezpieczenie SSL
10. Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje.

Uczeń powinien dysponować jednym, stałym miejscem. Najlepiej, by było to osobne, zamknięte pomieszczenie.

Stanowisko do nauki powinno mieć dostęp do światła naturalnego, być wyposażone w biurko, komputer oraz siedzenie o regulowanej wysokości.

Tekst nad którym pracujemy powinien być dobrze oświetlony.

Oczy powinny znajdować się w odległości 45-60 cm od ekranu monitora i 15- 20 cm powyżej środka ekranu.

Nadgarstki powinny być na wysokości lub nieco poniżej łokci, a palce na poziomie lub poniżej linii nadgarstków.

W miejscu pracy musi panować ład i porządek. W zasięgu ręki powinny znajdować się wyłącznie niezbędne do nauki przedmioty.

Nie powinno się siedzieć twarzą do okna, gdyż padające światło męczy oczy.

Idealne krzesło umożliwia siedzenie w pozycji wyprostowanej, zapewnia solidną, nie za miękką i nie za twardą podporę pośladkom, udom i dolnej części pleców.

Oparcie krzesła powinno podtrzymywać naturalną krzywiznę kręgosłupa.

Siedząc, należy pamiętać o prostowaniu pleców oraz o nie pochylaniu i nie opuszczaniu głowy. Kiedy trzeba się pochylić należy pamiętać, by się nie garbić.

Dłonie nie powinny się na niczym opierać, a palce luźno zwisać poniżej dłoni, nie należy skręcać dłoni w nadgarstku.

Nieprawidłowa postawa i niewłaściwa organizacja miejsca pracy przyczyniają się do wystąpienia dolegliwości ze strony kręgosłupa, takich jak skrzywienie kręgosłupa, dyskopatia, jak i bóle mięśni karku, spowodowane długotrwałym garbieniem się. Nieprawidłowe oparcie stóp może prowadzić do powstania przykurczów mięśni nóg.

Po każdej godzinie spędzonej przed komputerem należy zrobić minimum 5 minutową przerwę, po trzech godzinach przerwa musi być wydłużona do 15 minut.

W czasie odpoczynku można wykonywać kilkuminutowe **zestawy prostych ćwiczeń**, polegające na:

- rozciąganiu pleców, prostowaniu klatki piersiowej,
- potrząsaniu dłońmi, rozciąganiu palców,
- głębokich oddechach,
- obrotach głową,
- mruganiu,
- ruchach oczu przy zamkniętych powiekach,
- zaciskaniu powiek.
- korzystnie działa również masaż skroni i oczu i masaż punktowy potylicy.

Należy także upewnić się, czy domowa sieć internetowa jest chroniona hasłem. Dodatkowo na każdym sprzęcie podłączonym do Internetu powinno być zainstalowane oprogramowanie antywirusowe chroniące dane przed ich zniszczeniem.