

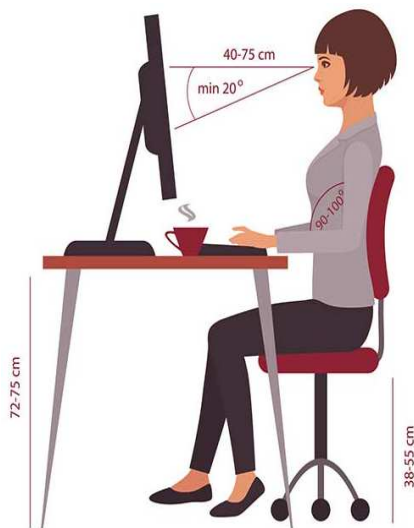
## Zasady bezpiecznej pracy z komputerem

### Odpoczynek

Po każdej godzinie pracy z komputerem powinniśmy zmienić zajęcie na takie, które nie obciąża wzroku lub wymaga innej pozycji ciała, bądź po prostu zrobić sobie 5-minutową przerwę (byleby nie na surfowanie po internecie!). Najlepiej wykorzystać ten czas na popatrzenie za okno i wykonanie paru prostych ćwiczeń rozciągających. Te kilka chwil pozwoli odpocząć oczom i zmęczonemu siedzącą pozycją ciała oraz nabrać energii do dalszej pracy.

### Odpowiednie biurko

Wygodne, duże biurko do biura to podstawa. Stanowisko pracy powinno być tak zaaranżowane, aby wszystkie urządzenia, jakich używamy do pracy, a więc przede wszystkim klawiatura i myszka, były na swobodne wyciągnięcie ręki. Jeśli będziemy musieli wyciągać rękę daleko, aby sięgnąć do myszki lub napisać coś na klawiaturze, bardzo szybko zaczniemy odczuwać tego negatywne



konsekwencje. Odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm, dzięki czemu można będzie położyć na biurku rękę, zamiast trzymać ją bez oparcia.

Ważne również, aby wysokość biurka pozwalała na siedzenie w swobodnej pozycji, z zachowaniem podczas pracy przy komputerze między ramieniem a przedramieniem kąt prosty, a także aby pozwalała na odpowiedni kąt obserwacji ekranu monitora w zakresie 20–50°; górna krawędź ekranu monitora nie powinna znajdować się powyżej oczu pracownika. Wysokość biurka powinna być również taka, aby siedzący przy nim pracownik nie dotykał kolanami blatu.

Aranżacja stanowiska pracy powinna wspierać odpowiednią postawę ciała przy pracy i umożliwiać ergonomiczne ustawienie sprzętów biurowych i komputera.

## Odpowiednia odległość od monitora

Ważne jest także to, jak na biurku ustawimy monitor, a konkretniej, jak daleko od niego siedzimy. Według przepisów BHP opisujących **bezpieczną pracę z komputerem**, odległość między pracownikiem a monitorem powinna wynosić od 40 cm do 75 cm. Dodatkowo monitor powinien stać tak, aby źródło światła, a więc okno bądź lampka, nie znajdowało się za nim. Najlepiej, aby światło znajdowało się z boku ekranu.

## Fotel biurowy

Fotel jest nie mniej ważny od biurka. Tylko właściwe połączenie tych dwóch mebli pozwoli na **stworzenie ergonomicznego stanowiska pracy**. Możliwość regulacji wysokości siedzenia i oparcia to tylko część właściwości dobrego fotela, powinien on bowiem być również stabilny, mieć podłokietniki, minimum 5-podporową podstawę oraz kółka i dawać możliwość obrotu wokół własnej osi. Jego wielkość powinna gwarantować wygodne siedzenie i swobodną postawę ciała. Dodatkowo siedzenie i oparcie powinny być wyprofilowane stosownie do naturalnego wygięcia kręgosłupa. Ważnym dodatkiem do fotela może się okazać podnóżek, który sprawdzi się, jeśli pracownik nie jest w stanie swobodnie postawić nóg na podłodze, siedząc na fotelu.

## Dbaj o wzrok

Ostatnia sprawa to odpowiednie, przystosowane do **bezpiecznej pracy z komputerem** okulary korygujące, dla tych, którzy mają wadę wzroku. Dobra wiadomość dla pracowników jest taka, że powinien je zapewnić pracodawca, który na podstawie stosownych badań lekarskich pokrywa koszty zakupu takich okularów. Jeśli nie mamy wady wzroku i tak musimy pamiętać o tym, że nasze oczy podczas pracy z komputerem są szczególnie narażone i robić wspomniane wcześniej przerwy od patrzenia w monitor.

# **Zasady bezpiecznej pracy w sieci lokalnej i globalnej**

## **Informacje dla Nauczyciela**

- Korzystaj z oprogramowania antywirusowego.
- Nie otwieraj wiadomości od nieznanymi osób.
- Pobieraj pliki tylko ze sprawdzonych źródeł.
- Nie klikaj w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail.
- Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł.
- Nie wysyłaj swoich zdjęć.

## **Zasady bezpiecznej pracy w sieci lokalnej i globalnej**

### **Informacje dla Ucznia**

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