**Jak prawidłowo pracować z komputerem**

Kupując nowy rower, zwracamy uwagę na to, aby był on wygodny, bezpieczny, lekki i szybki. Miłośnik jazdy rowerowej wie, jaką radością jest jazda na dobrym i sprawnym rowerze. Aby była ona w pełni przyjemna, należy przede wszystkim zadbać o bezpieczeństwo: dostosować do swojego wzrostu wysokość siodełka i kierownicy, sprawdzić hamulce i oświetlenie, zadbać o odpowiedni strój, którego niezbędnym elementem jest kask. Ruszając w drogę, rowerzysta zna przepisy o ruchu drogowym i bezwzględnie ich przestrzega.  
Podobnie jest z komputerem. Jeśli użytkownik pragnie skutecznie z niego korzystać i czerpać z tego przyjemność, musi pamiętać o postępowaniu zgodnie z zasadami bezpiecznego korzystania ze sprzętu i oprogramowania. Należy też zadbać o jak najlepsze stanowisko i komfort pracy. (…) Dbałość o sprzęt jest obowiązkiem każdego użytkownika.

Slajd 1 galerii fotografii: Rozpoczynamy przygodę z komputerem

Slajd 2 galerii fotografii: Rozpoczynamy przygodę z komputerem



Slajd 3 galerii fotografii: Rozpoczynamy przygodę z komputerem



Slajd 4 galerii fotografii: Rozpoczynamy przygodę z komputerem



Aby praca na komputerze była pożyteczna i jednocześnie przyjemna, należy spełnić następujące warunki:

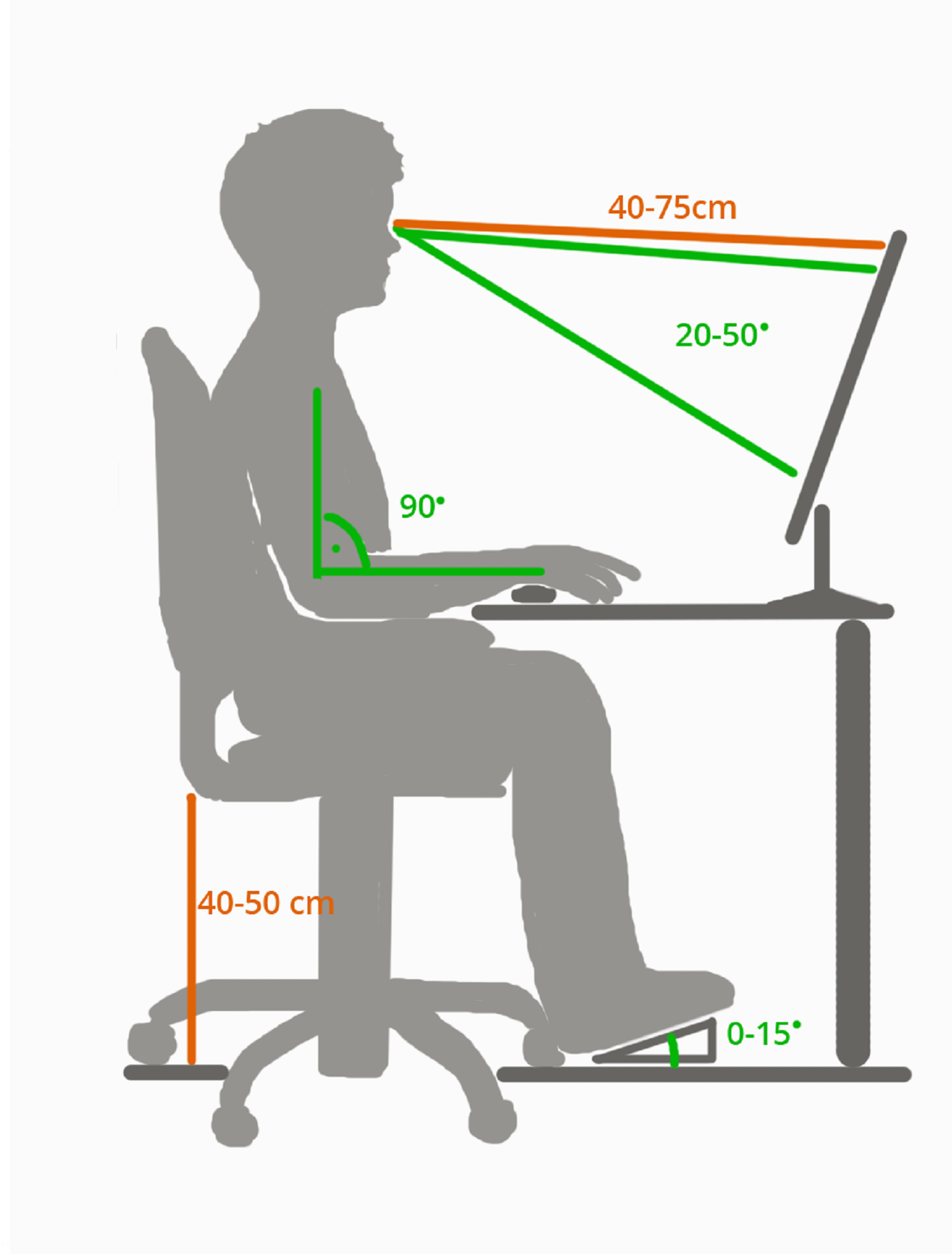
* krzesło i biurko powinny być dopasowane do twojego wzrostu;
* klawiaturę i ekran monitora należy ustawić w odpowiedniej odległości, dostosowanej wzrostu i wzroku użytkownika;
* zadbaj o właściwe oświetlenie;
* zapewnij sobie przerwy w pracy z komputerem, które pozwolą ci się zrelaksować i umożliwią odpoczynek oczom, mięśniom szyi, barku i dłoni.

Ważne!

Podczas pracy przy komputerze nie zapominaj o poniższych zasadach:

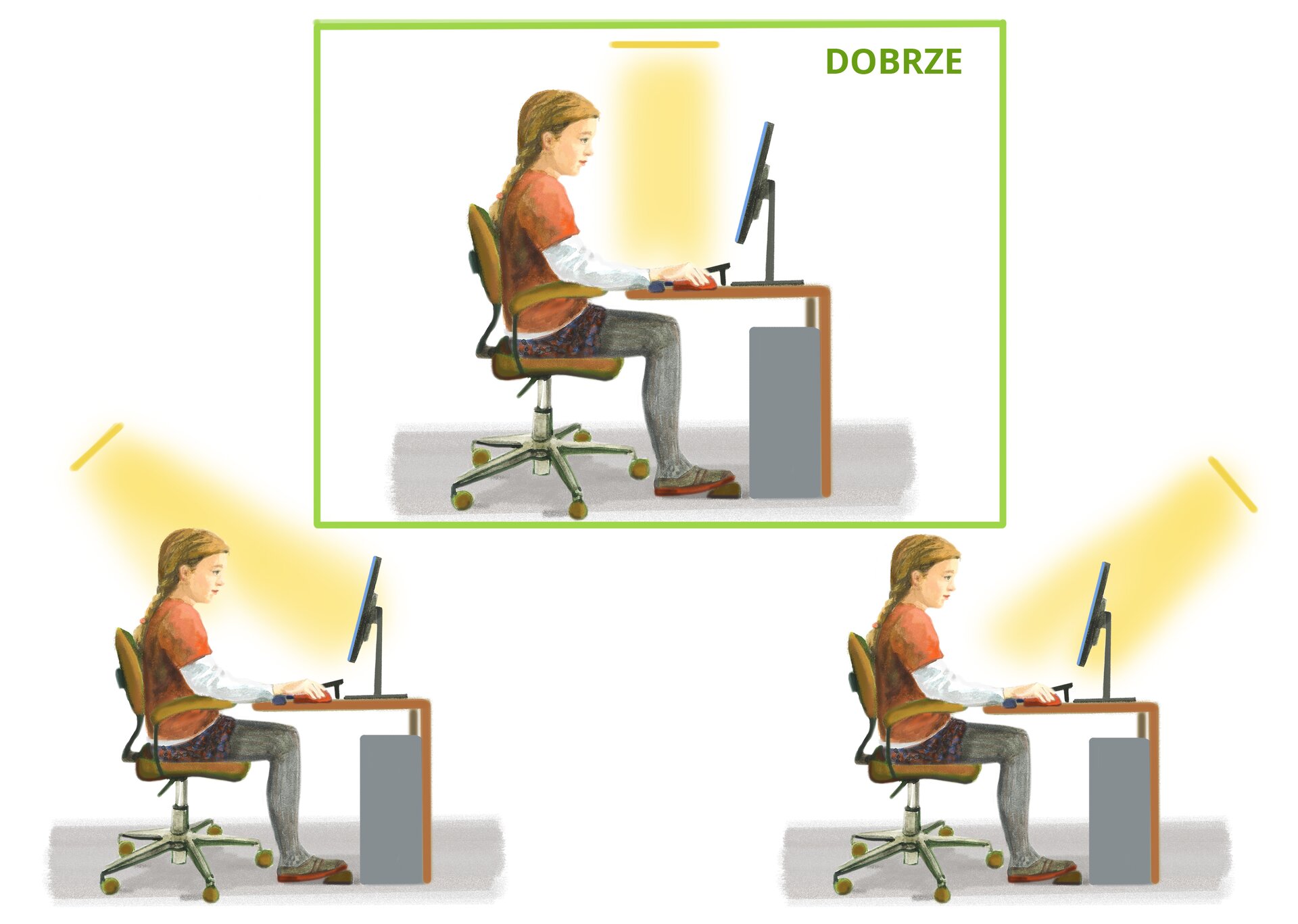
* plecy powinny być wyprostowane i przylegać do oparcia krzesła;
* przedramiona ugięte pod kątem zbliżonym do kąta prostego, powinny opierać się o brzeg biurka;
* dłonie powinny być prawidłowo ułożone na klawiaturze;
* wzrok użytkownika komputera powinien być skierowany na wprost, a odległość twarzy od monitora to od 40 do 80 cm (w zależności od wielkości monitora);
* monitor powinien być odchylony nieznacznie do tyłu.

Ilustracja przedstawiająca prawidłowo zorganizowane stanowisko pracy



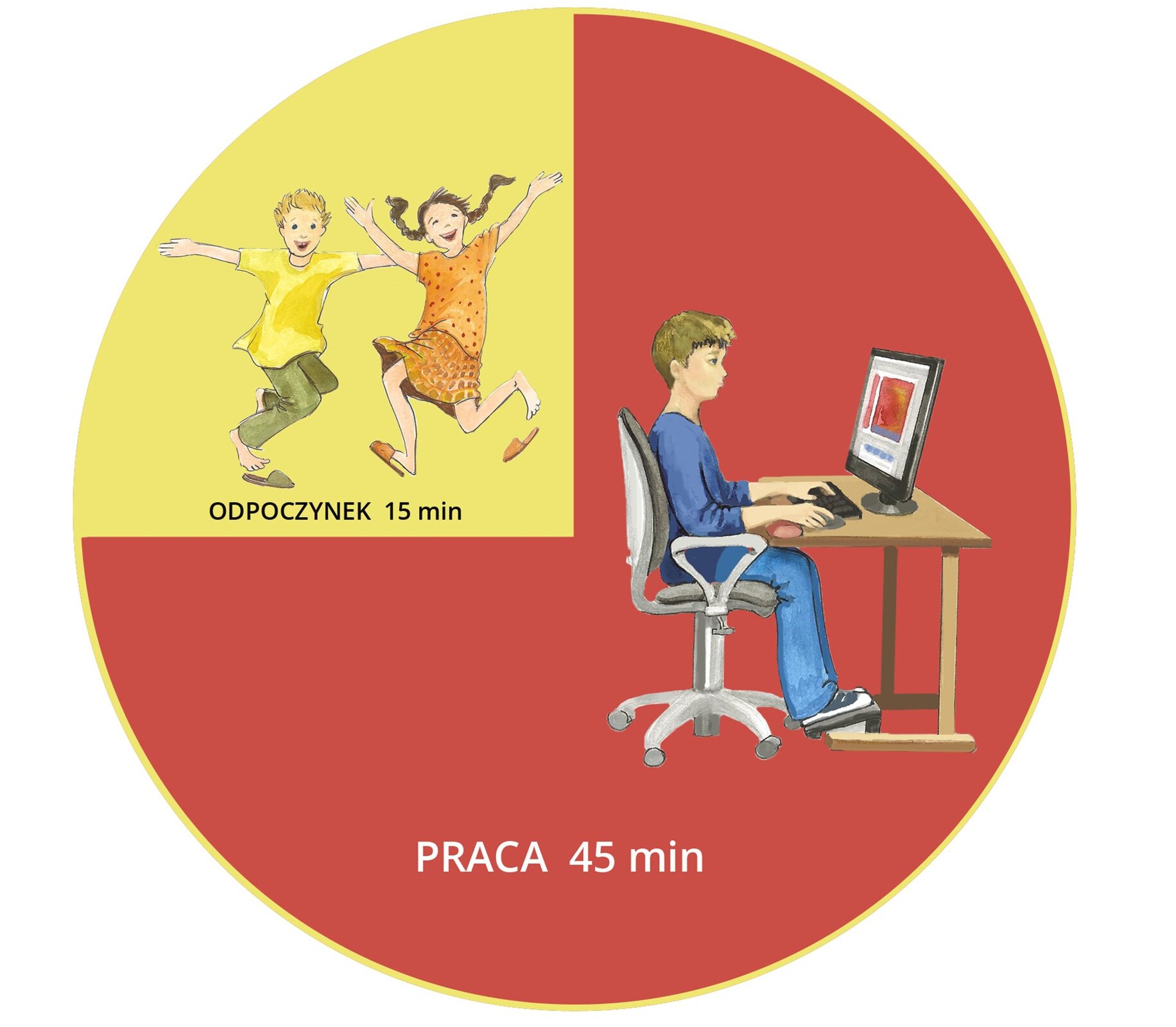
Rysunek przedstawia prawidłową pozycję, jaką przyjął użytkownika przy komputerze, zgodnie z powyższymi zasadami

Ilustracje przedstawiające oświetlenie stanowiska pracy



Oświetlenie powinno być ustawione tak, aby światło nie odbijało się w monitorze.

Ilustracja przedstawiająca zegar czasu pracy przy komputerze i odpoczynku



Aby skutecznie pracować przy komputerze, musisz zadbać o częste przerwy w pracy. Nieprzerwana praca przy monitorze powinna trwać nie dłużej niż 30 do 45 minut.

Ilustracja przedstawiająca widok z okna



Przerwę w pracy wykorzystaj na zajęcia ruchowe oraz odpoczynek dla oczu. W tym celu zrób kilka przysiadów oraz spójrz przez okno. Znajdź w oddali zielony obiekt i popatrz na niego przez chwilę.

Praca przy komputerze w niewłaściwych warunkach może być powodem dolegliwości i chorób:

* zbyt długie patrzenie na monitor może powodować pogorszenie wzroku.
* niewłaściwa postawa, podczas siedzenia przy komputerze, może przyczynić się do zmęczenia mięśni, bólu kręgosłupa, szyi, barku i dłoni.
* długotrwała praca przy komputerze może być przyczyną choroby długotrwale obciążonych stawów.
* długotrwałe i częste korzystanie z komputera może doprowadzić do uzależnienia i wpłynąć negatywnie na samopoczucie, wywołując ciągłe zmęczenie, zmianę nastrojów i zły humor, oraz brak kontaktów z rówieśnikami w świecie rzeczywistym.Ilustracja przedstawiająca brudną klawiaturę

Ilustracja przedstawiająca uszkodzony komputer

Ilustracja przedstawiająca ucznia zgłaszającego awarię komputera

Zasady korzystania z pracowni komputerowej

1. W pracowni komputerowej uczniowie mogą przebywać wyłącznie za zgodą i pod opieką nauczyciela.
2. Po wejściu do pracowni uczniowie zajmują stałe, wyznaczone wcześniej miejsca przy komputerze.
3. Włączyć lub wyłączyć komputer można jedynie za zgodą nauczyciela.
4. Spożywanie posiłków oraz picie napojów jest możliwe tylko w miejscach wyznaczonych przez nauczyciela.
5. Uczniowie dbają o swoje stanowisko komputerowe i utrzymują je w należytym porządku.
6. Nie wolno dotykać połączeń elektrycznych i rysować na ekranach monitorów.
7. O wszelkich nieprawidłowościach zauważonych podczas pracy z komputerem, należy niezwłocznie powiadomić nauczyciela prowadzącego zajęcia.
8. Można uruchamiać tylko te programy, na które wyrazi zgodę nauczyciel.
9. Podczas pracy z urządzeniami komputerowymi należy zachować szczególną ostrożność i stosować się do ogólnych zasad bezpieczeństwa.

Zapamiętaj! Stanowisko komputerowe musi być tak przygotowane, aby zapewnić ci bezpieczeństwo oraz przyjemną i komfortową pracę. W pracowni komputerowej obowiązują zasady bezpiecznego korzystania z komputerów.

Źródło : https://epodreczniki.pl/a/jak-prawidlowo-pracowac-z-komputerem/DbsUHtyAE