

**HIGIENA PRACY
PRZY KOMPUTERZE I ZASADY
BEZPIECZEŃSTWA W SIECI**



**Smartfon, tablet, komputer, konsola
do gier to dziś element
codzienności dzieci i nastolatków.**

- ◉ Z badań wynika, że dzieci poniżej 3 roku życia w ogóle nie powinny korzystać z komputera.
- ◉ W grupie wiekowej od 3 do 7 lat dozwolone jest maksymalnie 30 minut dziennie, czyli 3,5 godziny tygodniowo.
- ◉ Z kolei dzieci w wieku od 7 do 12 lat mogą maksymalnie spędzać dziennie przed monitorem lub telewizorem około 60 minut.
- ◉ Młodzież powyżej 12 roku życia może korzystać z nowoczesnych technologii około 90 minut dziennie.
- ◉ Osoby dorosłe pracujące przy komputerze, również muszą stosować się do wymogów BHP.



BHP przy komputerze



ekran

ustawiony min. 1 m od okna (bokiem), 40–75 cm od oczu

klawiatura

10–15 cm od krawędzi biurka, aby zostało miejsce na nadgarstki

fotel

z wysokim oparciem i podłokietnikami

oparcie

regulowane, lekko wygięte do przodu, by mocno podparć odcinek lędźwiowy kręgosłupa

siedzisko

na takiej wysokości, by stopy opierały się płasko na podłodze, a kolana zginały pod kątem prostym

Poruszaj się! Optymalny cykl to naprzemiennie:

45 minut
w pozycji
siedzącej

15 minut
w pozycji
stojącej

5 minut
przerwy od pracy
przy komputerze

Długie godziny spędzone przed komputerem wpływają na rozwój fizyczny i psychiczny dziecka.

Przybieranie nieodpowiedniej pozycji źle wpływa na sylwetkę. Z czasem coraz więcej dzieci zaczyna narzekać na uporczywe bóle kręgosłupa i sztywniejące mięśnie.



NIE BEZ ZNACZENIA POZOSTAJE RÓWNIEŻ TĘPE WPATRYWANIE SIĘ W EKTRAN, PRZEZ CO NAJBARDZIEJ CIERPIĄ OCZY.

Konsekwencje nadużywania komputera:

- podrażnienia błony śluzowej oczu,
- zaczerwienienie i pieczenie oczu,
- bóle i zawroty głowy.





Ćwiczenia oczu niwelują skutki zmęczenia:

- po kilkunastu minutach pracy przed komputerem popatrz w jak najdalej oddalony w przestrzeni punkt - na przykład za okno.
- „rozruszanie” gałki ocznej - naprzemienne patrz po kolei w górę, w dół, w prawo i w lewo. (powtarzaj ćwiczenie kilka razy).

DOLEGLIWOŚCI SPOWODOWANE DŁUGĄ PRACĄ PRZY KOMPUTERZE



CO JAKIŚ CZAS WYKONUJ ĆWICZENIA RELAKSACYJNE



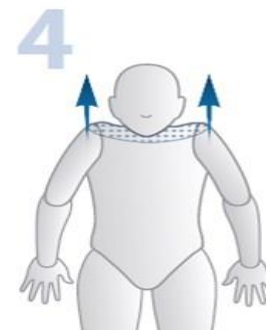
dwa razy po 10-20 sekund



w każdą stronę po 8-10 sekund



15-20 sekund



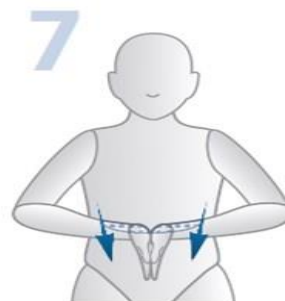
trzy razy po 3-5 sekund



każde ramię po 10-12 sekund



10 sekund



10 sekund



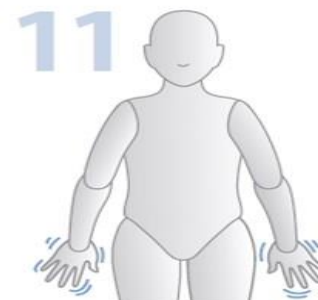
w każdą stronę po 8-10 sekund



w każdą stronę po 8-10 sekund



dwa razy po 10-15 sekund



potrzęsaj dłońmi 8-10 sekund

CYBERPRZEMOC



Formy cyberprzemocy

- rozsyłanie kompromitujących materiałów,
- włamanie na konta pocztowe i konta komunikatorów w celu rozsyłania kompromitujących wiadomości,
- podszywanie się pod kogoś w Sieci,
- tworzenie kompromitujących i ośmieszających stron internetowych
- wyzywanie, straszenie poniżanie kogoś w Internecie lub przy użyciu telefonu
- robienie komuś zdjęć lub rejestrowanie filmów bez jego zgody,

INTERNET WCIĄGA



NIE ULEGAJ POKUSOM

Jak być bezpiecznym w Internecie – wskazówki dla dzieci

- Nie odpowiadaj na żadne wiadomości, które sprawiają, że czujesz się skrępowany. Jeśli dostaniesz taką wiadomość, powiedz o tym rodzicom.
- Pamiętaj, że nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie. Internetowi znajomi mogą okazać się kimś zupełnie innym niż twierdzą.
- Nie wyrażaj zgody na spotkanie z osobą, którą poznałeś w sieci bez porozumienia z rodzicami. Jeśli rodzice zgodzą się na takie spotkanie, upewnij się, że spotkacie się w miejscu publicznym i weź ze sobą tatę lub mamę.
- Nie rób niczego, co mogłoby urazić innych użytkowników lub byłoby sprzeczne z prawem.

[HTTPS://WWW.BEZPIECZNE
DZIECKO.EU/KATEGORIA/B
EZPIECZNY-INTERNET-
DZIECKO/](https://www.bezpieczne dziecko.eu/kategoria/bezpieczny-internet-dziecko/)

