Edukacja informatyczna kl.1a 27.04. poniedziałek

Proszę o odczytanie dzieciom informacji. Kto ma drukarkę może wydrukować i włożyć do teczki informatycznej. (kto nie ma to trudno)

 Temat: Higiena pracy 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!** *Wykonaj te polecenia przed swoim stanowiskiem komputerowym***.**

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

**Ćwiczenie 1- na ocenę, do przesłania do 04.05.**

Znasz już warunki, jakie musisz spełnić, pracując przy komputerze. Na podstawie swojej wiedzy narysuj, 1 z zasad, które powinny obowiązywać w twojej klasie podczas zajęć komputerowych. ( rysunek na całej kartce od bloku z zapisem jednego zdania np.: Plecy opieram o krzesło lub Oświetlenie powinno być z lewej strony biurka.)

**Zapamiętaj!**

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