

Zdrowie i bezpieczeństwo w pracy przy komputerze

Telewizja i komputer- są powszechnymi nośnikami wiedzy i rozrywki. Nie jesteśmy w stanie funkcjonować bez korzystania z nich. Pomagają nam w codziennej pracy, a teraz bardziej niż zwykle w nauce.

Pamiętajmy jednak o ważnych sprawach:

1. Możliwość ujawniania danych osobowych.

Dbaj o nieujawnianie Twoich danych. Nie dziel się prywatnymi lub bardzo osobistymi informacjami. Nie wstawiaj informacji lub obrazków, których nie chcesz udostępniać całemu światu. Pamiętaj też, że dane podawane przez inne osoby mogą być fałszywe.

1. Podatność na manipulacje - reklamy.

Staraj się nie oglądać reklam, możesz je wyłączyć lub w czasie ich trwania pójść przygotować sobie herbatę.

2. Narażenie na treści nieodpowiednie dla wieku.

Poproś rodziców, by ustawili aktualne filtry i zabezpieczenia chroniące przed niewłaściwymi treściami.

3. Niech komputer czy telewizja nie staną się jedyną formą spędzania czasu, kosztem aktywności fizycznej, czy kontaktów z rówieśnikami i rodziną.

Zagraj z rodzicami czy rodzeństwem w planszówki, przeczytaj książkę, zadzwoń do kolegi/koleżanki (zamiast kontaktu przez komunikatory), idź z rodzicem na spacer.

4. Zatrącenie poczucia czasu - czas „szybciej” płynie.

Wyznaczaj sobie partie materiału do zrobienia. Ustaw budzik i rób sobie przerwy w pracy.

5. Nadmierne przebywanie przed komputerem może powodować:

- trudności z koncentracją uwagi,
- ograniczenie wyobraźni,
- a także: bóle pleców, zmęczenie i zaczerwienienie oczu, bóle głowy.

Jest to skutek promieniowania elektromagnetycznego, przemęczenia oczu i przyjmowania nieprawidłowej pozycji podczas siedzenia.

6. Pamiętaj:

Przy komputerze rób tylko niezbędne rzeczy, staraj się korzystać z podręczników, książek. Przewietrz pokój, zrób kilka ćwiczeń ruchowych: przysiady, pompki. Skorzystaj z poradnika: Trening mózgu (umieszczony na stronie szkoły w folderze wsparcie psychologiczno-pedagogiczne/uczniowie/wskazówki)

Opracowano na podstawie:

- *Zagrożenia cywilizacyjne-materiały edukacyjne. ROM-E Metis. Katowice.*
- *www.przedszkolakwsieci.pl*