

ŘÁD PC -

Základní bezpečnostní zásady při používání počítače

1. Nezasahovat do nepřístupných částí PC
2. Nepřipojovat sám kabely
3. Nezakrývat větrací otvory
4. Nezasahovat do elektroinstalace
5. Počítač nikdy nehasit vodou!



Hygienické zásady I.

Co nedělat?

1. Při práci u počítače nejíst a nepít
2. Nekoukat do počítače, když kolem není



jiný zdroj světla (Poškozuje to oči)

Co dělat?

1. Monitor umístit tak, aby na něj nedopadalo přímé světlo.
2. Provádět ,protahovací' cvičení při práci na počítači
3. Mít správnou výšku židle a stolu

Jak správně sedět u PC?

Oči by měly být ve stejné výšce jako horní hrana monitoru, nohy mají být celým chodidlem na zemi, myš je dostatečně blízko, ruce na klávesnici a na myši leží tak, aby předloktí byla zhruba vodorovně.

Hygienické zásady II.

Počítač může napadnout vir. jak tomu zabránit?

1. Nestahovat ani nekopírovat soubory pochybného původu
2. Nainstalovat nějaký antivirový program.

Jak dále počítač chránit?

1. Udržovat pořádek v počítači. Všechnu svou práci ukládat do své složky. Vyhazovat do koše jen své soubory, aby se nestalo, že omylem smažeš důležité soubory, bez nichž se počítač zhroutí.

UČEBNICE

Hygiena u počítače

Všichni víme, že k počítači se nesmí se špinavýma rukama a že se u něj nemá jíst ani pít. Vždyť by se těžko z klávesnice dostával zapadlý mák z rohlíku, vylitý nápoj snadno klávesnici zkratuje a znehodnotí.

Na co ještě dbáme:

1. Nauč se u počítače správně sedět a správně držet myš. Oči by měly být ve stejné výšce jako horní hrana monitoru, nohy mají být celým chodidlem na zemi, myš je dostatečně blízko, ruce na klávesnici a na myši leží tak, aby předloktí byla zhruba vodorovně.
2. Na monitoru jsou tlačítka, kterými si můžeš nastavit jas a kontrast obrazu. Nastav si takový obraz, abys viděl ostře, ale aby monitor nesvítil příliš jasně. Nebudou tě při delší práci pálit oči.
3. Monitor vyzařuje škodlivé záření za sebe dozadu. Ve škole máme monitory uspořádané tak, aby záření pohlcovala stěna. Pokud máš počítač doma umístěn jinak, nestůj nikdy vzadu za monitorem.
4. Nikdy počítač, monitor a další periferie (tiskárnu, scanner) sám nerozdělávej a nemontuj. Elektrický výboj by tě mohl zabít.
5. Asi víš, že počítač se může nakazit virem. Zmenšit riziko napadení počítačovým virem můžeš tak, že do počítače nebudeš kopírovat a stahovat hry a další programy pochybného původu, třeba půjčené od kamaráda.
6. Hodně důležitý je pořádek v počítači. Všechnu svou práci si ukládej do své složky. Jen své soubory můžeš vyhazovat do koše, aby se ti nestalo, že omylem smažeš důležité soubory, bez nichž se počítač zhroutí.

Úkoly:

- 1) Podle uvedených zásad si uprav své místo u počítače a zkontroluj, zda správně sedíš.
- 2) Se spolužákem pro ostatní na počítači zakreslete a запиšte zásady, které máme dodržovat při práci u počítače.

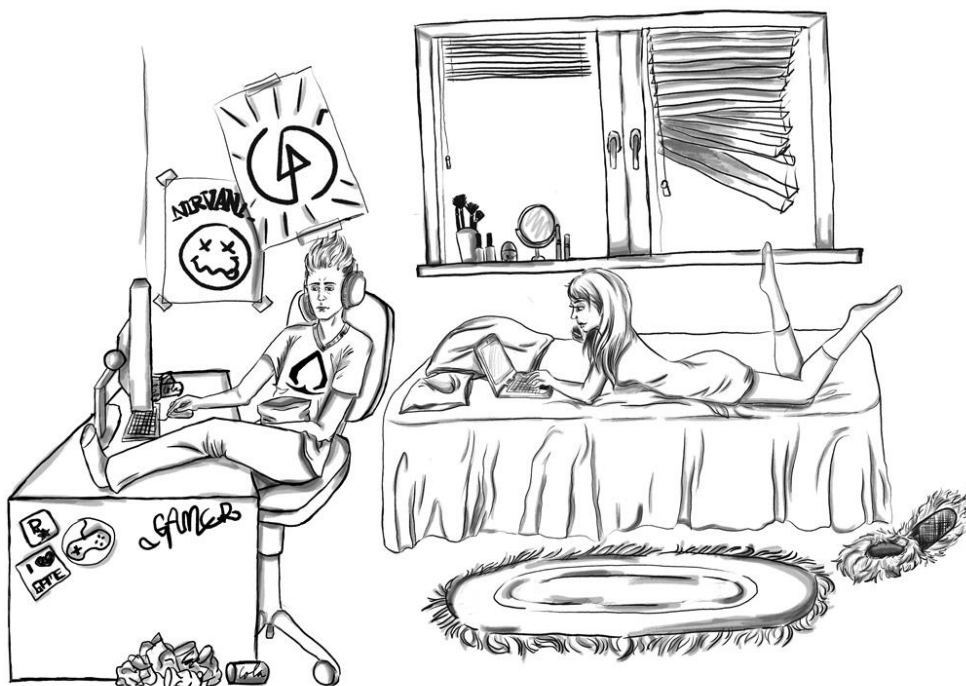
Očekávané výstupy

Žák

- respektuje pravidla bezpečné práce
- nezasahuje dovnitř počítače a periferií
- chrání své zdraví při práci u počítače

Více zde: <https://informatika4rocnik.webnode.cz/zaciname-s-pocitacem/hygiena-u-pocitace/>

CVIČEBNICE



PODÍVEJ SE NA OBRÁZEK A ZJISTI, CO JE ŠPATNĚ?

**Startuje dětská výtvarná soutěž NENIČ SI TĚLO – Výzkumný
ústav bezpečnosti práce, v. v. i. (vubp.cz)**

**skoly.vubp.cz - Stránky projektu Bezpečnost a ochrana zdraví
ve školách (pexeso)**

**stolni-kalendar-na-rok-2023.pdf (vubp.cz) – náš žák – Miroslav
Šlechta 2022**