

V tomto týdnu si procvičte správné sezení u počítače (není potřeba mi nic posílat, jen si přečtete text a splňte 3 úkoly na konci).

Hygiena u počítače

Nejste malé děti, takže jistě víte, že k počítači se nesmí se špinavýma rukama, že se u něj nemá jíst ani pít. To je přeci jasné: těžko se z klávesnice do-
luje zapadlý mák z rohlíku, o jogurtu ani nemluvě; vybryndaný nápoj snad-
no klávesnici zkratuje a znehodnotí. Ale přesto jsou otázky týkající se ochra-
ny zdraví člověka i přístroje důležité. Zde jsou některé:

- Dbejte na to, abyste se naučili správně sedět u počítače a správně držet myš. Řada z vás bude po velkou část života pracovat s počítačem a ne-
správné návyky mohou v pozdějším věku způsobit bolesti zad, zápěstí
apod.

- Na monitoru je ovládací kolečko nebo tlačítka, kterými si můžete nasta-
vit jas a kontrast obrazu. Nastavte si takový obraz, abyste viděli ostře, ale
aby zbytečně nesvítíl příliš jasně. Omezíte riziko pálení v očích při delší
práci s počítačem.
- Monitor počítače vyzařuje škodlivé záření. Vyzařuje ho především za se-
be dozadu, takže při práci doma jste proti záření chráněni dobře.
V počítačové učebně dbejte na to, abyste neseděli těsně před monitorem
v řadě za vámi. Učebna se dá vždy uspořádat tak, aby neškodila zdraví
dětí.
- U počítače se staráte nejen o svůj, ale také o „zdravotní stav počítače“.
Počítač se může nakazit infekcí – určitě jste již slyšeli o počítačových vi-
rech. Někdy později si o těchto virech povíme více. Nyní vám stačí vědět,
že zmenšit riziko napadení počítače virem můžete tím, že na něj nebu-
dete kopírovat hry a další programy pochybného původu (od kamaráda
nebo které nebyly koupené).
- Z hlediska hygieny je důležitý pořádek. V kapitole o souborech se naučí-
te udržovat si pořádek v počítači, abyste omylem nesmazali důležitou
práci nebo soubory, bez nichž se počítač zhroutí.



Jak správně sedět u počítače:

- oči by měly být ve stejné výšce jako horní hrana monitoru
- nohy mají ležet na zemi
- podložka myši je dostatečně blízko, aby ruka ležela přirozeně
- ruce na klávesnici či myši leží tak, aby předloktí bylo zhruba vodorovně

Pracujeme:



1. Prohlédněte si ovládání monitoru a nastavte si jas tak, abyste dobře vi-
děli, ale aby monitor moc nesvítíl.
2. Uklidte si na počítačovém stole tak, abyste mohli myš pohodlně držet celou rukou.
3. Na obrázku pána sedícího u počítače zjistěte, jaké zásadní hygienické chyby se do-
pouští.