

ZDRAVĚ A BEZPEČNĚ

S počítačem patrně strávíš velkou část života, daleko více než tvoji rodiče. Proto je třeba se u něj umět správně a bezpečně chovat. Je důležité vědět, jak chránit své zdraví i zdraví počítače.

To je divné, chránit si své zdraví. U počítače si přece nezlomím nohu ani nedostanu chřipku.

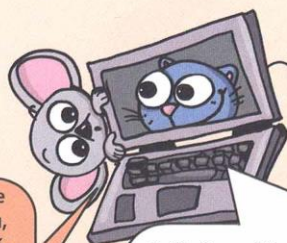


Dlouhé vysedávání u počítače není zdravé. Je třeba umět správně sedět, aby se ti nekřivila záda. Počítač namáhá i oči. Mohl by se ti začít kazit zrak, a ten budeš potřebovat celý život.

Na Internetu jsou také zlí lidé, kteří se zajímají o hesla, ale i o to, kdy kdo pojede na dovolenou, a pak tyto informace využijí. Třeba k pomluvám, ale také k vykradení bytu nebo bankovního konta.



Co ale může být na práci s počítačem nebezpečného? Vždyť jsem doma, v bezpečí.



No dobře, ale co je to za legrační větu, chránit zdraví počítače? Počítač přece nemůže onemocnět!

Počítač se může nakazit počítačovým virem. To je takový škodlivý program, který se do něj dostane třeba náhodou z Internetu. V počítači pak může smazat důležité soubory. Člověk tak může přijít o všechno, co vytvořil.

A dá se proti tomu chránit?



Samozřejmě. Nemusíš o sobě všechno psát na Internet. Důležité soubory si můžeš zálohovat, zkopírovat třeba na flash disk. Můžeš mít v počítači antivirový program, který viry vyhledává a ničí a počítač chrání. Hlídáš si svoje tajná hesla.

Tohle všechno já ale neumím.

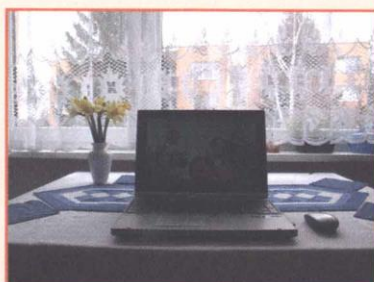


Neboj se, při informatice se to naučíš, není to nic těžkého.

KDE JE VHODNÉ MÍSTO PRO POČÍTAČ



Tak takhle by počítačové pracoviště vypadat určitě nemělo.



Když je počítač umístěn u okna, světlo z okna oslňuje a na monitor není dobře vidět.



Počítač naproti oknu chytá odlesky zvenku, což je nepříjemné.

JAK SPRÁVNĚ SEDĚT U POČÍTAČE



- Židle by měla být pevná, žádné křeslo. Sed' rovně, nohy na zemi.
- Klávesnice ani monitor by neměly být moc vysoko.
- Nedívej se na monitor zblízka.
- Když pracuješ s myší, předloktí by mělo být opřeno o stůl.

VYZKOUŠEJ

- Máte ve třídě počítače umístěny správně?
Umíš u monitoru nastavit jas, aby svítil málo nebo hodně? Vyzkoušej to ve škole i doma.
Nastav jas tak, jako by ses díval na bílý papír. Pak tě nebudou pálit oči ani po dlouhé práci.