

Dzieci i komputer – zasady bezpiecznego funkcjonowania w sieci

- dzieci do 2 roku życia nie powinny mieć kontaktu z telewizją, grami, komputerem, tabletem ani smartfonem;
- dzieci w wieku 2–6 lat – czas przed ekranem nie powinien wynosić więcej niż 1 godzinę dziennie (a aktywności nie powinny być zbyt interaktywne); rodzic powinien towarzyszyć dziecku i rozmawiać z nim o tym, co dzieje się na ekranie.
- w wieku 6–12 lat czas, jaki dziecko spędza przed ekranem, nie powinien przekraczać 2 godzin dziennie;
- powyżej 13 roku życia młodzi użytkownicy mogą spędzać w sieci 2–3 godziny, używając urządzeń elektronicznych;
- gry wideo powinny pojawić się w życiu dziecka nie wcześniej niż od 6 roku życia.
- Zasady dla rodziców <http://www.dzieckowsieci.pl/#zasady>
- Uczniowie -stosujcie się do zasad bezpiecznego funkcjonowania w sieci:
 - ✚ Korzystaj z oprogramowania antywirusowego,
 - ✚ Otwieraj wiadomości tylko od znanych osób,
 - ✚ Ostrożnie pobieraj pliki z sieci,
 - ✚ Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail,
 - ✚ Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć,
 - ✚ Chroń swoje konta na serwisach społecznościowych,
 - ✚ Stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr,
 - ✚ Czytaj regulaminy,
 - ✚ Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje.

Zasady pracy BHP

1. Ekran monitora znajdować się powinien na tle ściany bezokiennej, bokiem do okna, ale w odległości nie mniejszej niż 1 metr.
2. Stanowisko pracy powinno być oświetlone światłem rozproszonym niepowodującym olśnienia.
3. Uczeń przy komputerze powinien siedzieć tak, by mniej więcej górna krawędź monitora znajdowała się na wysokości jego wzroku. Stopy powinny dotykać podłoga całą swoją powierzchnią. Oparcie należy dopasować do kształtu pleców (powinno być lekko wygięte do przodu i podpierać mocno odcinek lędźwiowy kręgosłupa).
4. Monitor powinien być ustawiony na wprost oczu, tak by jego górna krawędź znajdowała się kilka centymetrów powyżej linii wzroku. Klawiatura - Powinna być ustawiona ok. 10–15 cm od krawędzi biurka, by było miejsce na nadgarstki. By chronić nadgarstki, warto położyć przed nią specjalną podkładkę. Siedzisko powinno znajdować się na takiej wysokości, by stopy były oparte płasko na podłodze, a kolana ugięte pod kątem prostym. Oparcie należy dopasować do kształtu pleców
5. Po każdej godzinie pracy 5 – 10 minutowa przerwa. W przerwach należy odpocząć od pozycji siedzącej.
6. Przy komputerze nie jemy i nie pijemy. Utrzymujemy porządek na swoim stanowisku pracy.