

Temat: Zaczynamy lekcje w szkolnej pracowni komputerowej

Zanim zaczniesz zdobywać nowe wiadomości i umiejętności, powtórzmy kilka ważnych zagadnień omawianych w poprzednich latach Twojej nauki. Najważniejsze z nich to **bezpieczeństwo i higiena pracy z komputerem**. Przypominamy, że podczas zajęć w pracowni komputerowej należy pamiętać o:

- przestrzeganiu regulaminu pracowni,
- zasadach bezpiecznego użytkowania sprzętu komputerowego,
- właściwej postawie w trakcie pracy przy komputerze.



ZACZNIJMY OD REGULAMINU.

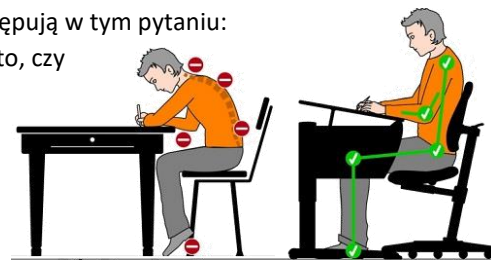
ZAPAMIĘTAJ NAJWAŻNIEJSZE PUNKTY REGULAMINU SZKOLNEJ PRACOWNI KOMPJUTEROWEJ

1. Z urządzeń komputerowych korzystaj ze szczególną ostrożnością, stosując się do ogólnych zasad bezpieczeństwa.
2. Dbaj o porządek na stanowisku komputerowym, nie jedz i nie pij przy komputerze.
3. O wszelkich usterkach oraz dziwnym zachowaniu komputera/programu (na przykład program pocztowy sam wysyła e-maile, co może świadczyć o obecności wirusa) zauważonych w trakcie pracy natychmiast poinformuj nauczyciela. Nie próbuj niczego naprawiać samodzielnie.

Kolejne ważne zagadnienie dotyczy zmęczenia organizmu spowodowanego zbyt długim siedzeniem przed komputerem.

Jak zapobiegać skutkom zbyt długiej pracy przy komputerze? Czy to pytanie jest zbyt trudne? Chyba nie. Co należy zrobić, by je dobrze zrozumieć?

1. Zastanów się przede wszystkim, czego dotyczy pytanie.
2. Skorzystaj z wiedzy, którą już posiadasz. Przeanalizuj najważniejsze pojęcia, które występują w tym pytaniu:
 - **zbyt długa praca przy komputerze** to pojęcie względne, gdyż ważne jest również to, czy rozpoczynamy pracę wypoczęci;
 - **skutek**, czyli następstwo jakiegoś działania — w naszym pytaniu chodzi o skutki negatywne odczuwane przez osobę pracującą przy komputerze;
 - **zapobiegać**, czyli nie dopuścić do czegoś.



CO ZROBIĆ JEŚLI BOLI?

Jeśli boli to za dużo czasu spędzasz przy **komputerze**, **smartfonie** **tablecie** lub... **telewizorze**!!!!!! **Ćwicz, ćwicz, biegaj, kręć biodrami, graj w piłę, spaceruj, idź na rolki... Byle w ruchu.**

BÓL KRĘGOSŁUPA:

- Kup odpowiednie krzesło do pracy.
- Co godzinę lub dwie wstań od biurka i wykonaj ćwiczenia rozluźniające:
 1. zrób kilka skrętów tułowia i skłonów, przejdź się kawałek,
 2. wyciągnij ręce do góry i staraj się sięgnąć jak najwyżej na przemian prawą i lewą.
- Wzmacniaj mięśnie brzucha i przykręgosłupowe odpowiednimi ćwiczeniami (pływanie, gimnastyka w wodzie, joga).

BÓL PLECÓW I SZYI:

- ćwiczenia jak przy bulach kręgosłupa
- Co najmniej raz w tygodniu idź na masaż rozluźniający mięśnie przykręgosłupowe. Najlepiej, by był wykonany przez wykwalifikowanego terapeuty (cena=50 zł i więcej za 1 zabieg - lepiej dbać o zdrowie).
- Jeśli ból nie minie w ciągu 2-3 dni albo jest bardzo silny czy pojawia się nagle (np. po wykonaniu gwałtownego ruchu), zgłoś się do lekarza.

BÓL NADGARSTKA

- Co godzinę poćwicz: podnieś ręce i zataczaj dłońmi kółka w powietrzu,
- Kilkakrotnie zaciśnij pięść i rozluźnij.
- sprawdź ułożenie klawiatury. Pamiętaj, że łokcie też powinny być oparte (krzesło, klawiatura, biurko)

SKÓRCZE

- wykonuj ćwiczenia rozciągające partie mięśniowe

BÓL GŁOWY

- trzymaj odległość oczu od monitora
- sprawdź, czy nie ma odbłasków światła na ekranie, (zakupienie rolet, zadbanie o właściwe oświetlenie)
- ucz się relaksu, co kilkanaście minut odrywaj wzrok od monitora i zmieniaj odległość na jaką patrzysz
- często mrugaj powiekami

NUDNOŚCI I SENNOŚĆ

- może czasami warto wcześniej pójść spać
- U niektórych ludzi gry potęgują wrodzone skłonności, powodując występowanie np. padaczki, nudności itp.
- Idź do specjalisty

PROBLEMY EMCJONALNE I PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ

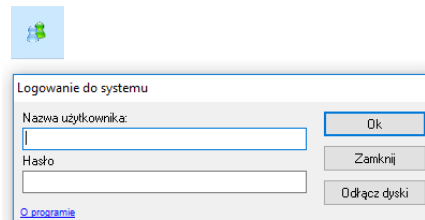
- lekarz specjalista

PROBLEMY PSYCHICZNE

- lekarz specjalista

Zadanie 1

- **Sprawdź czy wszystkie przewody podłączone są do źródła prądu!** (wzmocniacz w gnieździe)
- **Uruchom komputer**, stosując wszelkie zasady poznane w młodszych klasach
- Wybierz **Usera** o nazwie **Uczeń**
- Odszukaj na Pulpicie plik o nazwie NETLOGON i uruchom go.
- Wprowadź swój login i hasło i potwierdź klawiszem OK
- Wybierz przycisk z Paska Zadań i sprawdź czy masz dostępny dysk **W:**
- Po zakończeniu tej lekcji **koniecznie** odłącz dyski , zamknij okno logowania i dopiero później wyłącz komputer



Zadanie 2

Sprawdź, czy siedząc przy komputerze, zachowujesz prawidłową postawę ciała. Przeczytaj i jednocześnie sprawdź zgodnie z przepisem zapisanym poniżej.

- monitor w odległości wyciągniętej prosto ręki,
- ręce swobodnie oparte na biurku,
- stopy oparte na podłodze,
- wyprostowane plecy.



Zadanie 3

Na dysku **W:/** wykonaj następującą strukturę: **Klasa5**, a w nim podfoldery: **Teksty**, **Rysunki**, **Scratch**, **Internet**, **Prezentacje**, **Projekty**, **Excel**, **Różności**. Aby to uczynić wybierz: **Start** ► odzyskaj kafelek: **Mój komputer** ► Wybierz dysk o nazwie **W:/**. Utwórz w nim strukturę.

Zadanie 4

Otwórz z serwera plik **poszatkwany regulamin**. Usuń niepotrzebne formatowanie czcionek. Pozostaw numerowanie. Sformatuj tytuł. Ścieżka do pliku **\\SBS2K\dane\$\klasa5\Teksty** ► **OK**. Zwiń poprawiony regulamin do paska zadań.

UWAGA! W poprzednim roku poznaliśmy dwa skróty klawiszowe z klawiatury przy pomocy których to zadanie to pikuś.

[CTRL] + [SPACJA] – usuwa formatowanie czcionki (nazwa, rozmiar, przekreślenia, kolory, pogrubienia itp.)

[CTRL] + [Q] – usuwa formatowanie akapitów (środkowania, odstępy, interlinie, wcięcia)

Wykonaną pracę zapisz na dysku **W:/** w podfolderze **Teksty**

Zadanie 5

Wykonaj **ćw. C** z płyty klasa 5_1, **katalog 1** (**Start** ► odzyskaj kafelek: ► Dodaj się do użytkowników ► Wpisz hasło). Zrób porządek w szkolnej pracowni komputerowej. Pozbieraj elementy, których nie powinno tam być. **KOD: 5730**

Zadanie 6

Wykonaj **ćw. D** z płyty klasa 5_1, **katalog 1**. Odszukaj na rysunku elementy multimedialnego zestawu komputerowego. Usuń poprzez kliknięcie. Jakie najważniejsze urządzenia wchodzi w skład zestawu komputerowego?

Praca domowa

Wykonaj notatkę w zeszytcie

1. Wklej wszystkie otrzymane na zajęciach materiały.
2. Narysuj w zeszytcie i uzupełniaj przez tydzień tabelę, która pokaże, ile czasu Ty i Twoi koledzy oraz koleżanki z klasy spędzacie przy urządzeniach techniki komputerowej.

URZĄDZENIE	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Komputer							
Smartfon							
Tablet							
Telewizor							
RAZEM							

3. Czy możesz powiedzieć o sobie, że korzystasz z wymienionych urządzeń w sposób bezpieczny? A Twoi koledzy i koleżanki z klasy? Porozmawiajcie na ten temat. **Wnioski z dyskusji wpisz do zeszytu**. Porozmawiaj o tym także ze swoimi rodzicami (opiekunami).

Naucz się:

1. Musisz znać i stosować w praktyce punkty regulaminu pracowni
2. Wymień najważniejsze zasady **bezpiecznej** pracy z komputerem. Użyj następujących terminów: *monitor, krzesło, zdrowie, oczy, postawa*. (nie pamiętasz? Wybierz 1 lekcję z klasy 4)
3. Wymień skutki zbyt długiej codziennej pracy przy komputerze.
4. Powiedz, jak należy zapobiegać skutkom za długiej codziennej pracy przy komputerze.
5. Powiedz, jak powinno wyglądać prawidłowo urządzone stanowisko komputerowe.

CELUJEMY!!! – dla chętnych (Wybierz jeden z punktów i wykonaj zadanie na 6 – pamiętaj szóstka zobowiązuje, a za swą pracę możesz dostać każdą z ocen. Również 1. Np. wtedy gdy będzie to plagiat, czyli kradzież cudzego pomysłu.)

1. Zastanów się, a następnie w **edytorze tekstu** zapisz w kilku punktach **przepis (algorytm)** na bezpieczne korzystanie z komputera, urządzeń cyfrowych i sieci komputerowych. Pisząc, pamiętaj o polskich znakach i o poznanych już zasadach edycji tekstu. Zapisz dokument w swoim katalogu, nadając plikowi nazwę zgodną z jego treścią. Plik prześlij pocztą do nauczyciela informatyki.
2. Napisz w edytorze tekstów i prześlij do nauczyciela, jak zapobiegać negatywnym skutkom zbyt długiej pracy przy komputerze (chodzi tu także o korzystanie z tabletu lub ze smartfona). Uzasadnij swoją odpowiedź.