

Az egészséges számítógépes munkakörnyezet

Követelmények

- Teremrend
 - A teremben csak tanári felügyelettel szabad tartózkodni.
 - A számítógépet bekapcsolni és kikapcsolni csak a tanár engedélyével szabad.
 - Ügyelj a rendre és a tisztaságra!
 - A teremben enni, inni nem szabad!
 - A számítógéphez csatlakozó vezetékeket kihúzni, bedugni szigorúan tilos!
 - Bármilyen hibát észlelsz, szólj a tanárodnak, a hiba kijavításával ne kísérletezz!
- Felszerelés
 - dosszié – „munkatankönyv”
 - minden órán megkapod az aznapi tananyagot, ezt tedd bele a dossziéba!
- Értékelés
 - témazáró számonkérések (általában gyakorlati, számítógépes feladat)
 - óra eleji tesztek (elmélet, számítógépes teszt)
 - órai fegyelem és figyelem
 - felszerelésed itt van
 - nem késeled az órától
 - azt csinálod, amit a tanár kér
 - megfelelő órai viselkedés (nem hangoskodszt)
 - órai munka
- Hol fogunk dolgozni?
 - A számítógéppel készült munkádat a számítógépen létrehozott saját mappádba mentsd!
 - A Dokumentumok mappán belül létre fogsz hozni egy mappát a saját neveddel
 - A lementett munkát fel kell majd töltened az Oktatóportálra, így tudom értékelni
 - A BuktaSzoft oktatási oldalon (buktasoft.hu) is elérhető a tananyagok (ezt nyomtatva is megkapod), itt lehet belépni az Oktatóportálra
 - Az Oktatóportál eléréséhez felhasználónév és jelszó szükséges

Egészséges, megfelelő számítógépes munkakörnyezet

- helyes testtartás, megfelelő szék és asztal
 - hátunkat tartsuk egyenesen
 - derekunk simuljon a szék háttámlájához
 - szemünk a monitor tetejével egyvonalban, attól 70-80 cm távolságra legyen
 - állítható magasságú asztal a legjobb
- eszközök (monitor, egér, billentyűzet) megfelelő elhelyezése
 - jobbkezeseknél balra, balkezeseknél jobbra legyen az ablak
 - a monitorok képernyőjét ne érje közvetlenül fény

- a munkaasztalra irányított, szórt fényt alkalmazzunk
- csuklótámasszal ellátott billentyűzet
- tenyérbe simuló, kényelmes egér
- időnként tartsunk szünetet (óránként 10 percre álljuk fel a géptől)
- nem haladhatja meg a napi munkavégzés képernyő előtt a 6 óra hosszát

Feladat

Szerinted mire kell még figyelni a mindennapi számítógéphasználtnál?

Ellenőrző kérdések

1. Milyen a helyes testtartás számítógép-használat közben?
2. Hogyan kell elhelyezni helyesen a számítógépes eszközöket?
3. Mennyi időt lehet a számítógép előtt tölteni?