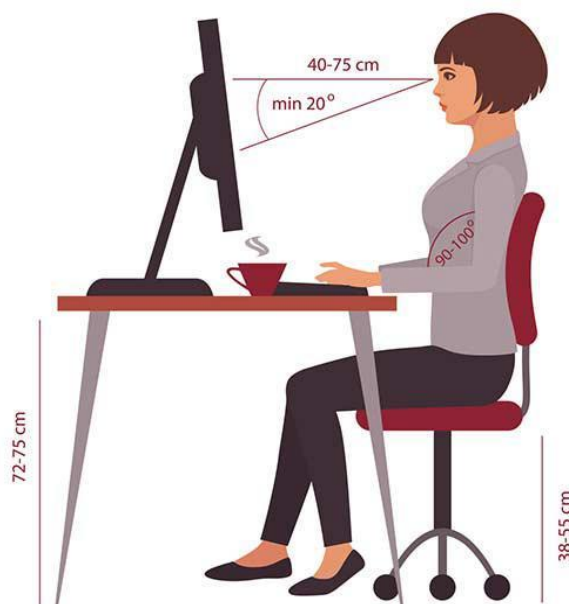


## Podstawowe zasady prawidłowej pracy przy komputerze :

1. Zapewnij sobie maksymalne pole widzenia poza ekranem monitora i dostrzegaj otoczenie,
2. Mrugaj co 3-5 sekund,
3. Wyeliminuj odbłask,
4. Zadbaj o właściwe oświetlenie,
5. Zachowuj prawidłową pozycję ciała,
6. Stosuj właściwą technikę pisania,
7. Rób przerwy w pracy.

Oczy powinny znajdować się w odległości 45-60 cm od ekranu monitora i 15- 20 cm powyżej środka ekranu. Nadgarstki powinny być na wysokości lub nieco poniżej łokci, a palce na poziomie lub poniżej linii nadgarstków. Bardzo ważna jest zatem możliwość regulacji wysokości i kąta ustawienia klawiatury i krzesła.

- a) dłonie nie powinny się na niczym opierać, a palce luźno zwisać poniżej dłoni,
- b) nie należy skręcać dłoni w nadgarstku,
- c) kombinacje dwóch lub trzech klawiszy należy naciskać obydwoma rękami, dbając o to, by nie naciągać palców,
- d) gdy chcemy nacisnąć odległy klawisz to ramiona powinny przesunąć dłonie wzdłuż klawiatury,
- e) mysz należy przesuwać ruchem całej ręki, bez naciągania palców.



## Podstawowe zasady bezpieczeństwa w Internecie :

**W sieci – podobnie jak w rzeczywistości poza nią – należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa.**

### **Oto 8 wskazówek:**

1. Jeśli nie masz pewności, z kim rozmawiasz, nie podawaj żadnych informacji na swój temat.
2. Nie zdradzaj innym swoich haseł. Układaj takie, które będą trudne do odgadnięcia (to nie może być Twoja data urodzenia ani imię!). Zamiast liter możesz wykorzystać cyfry, które są do nich podobne (I = 1, O = 0, A = 4 itp.). Hasło powinno zawierać nie mniej niż 8 znaków, w tym cyfry oraz wielkie litery. W różnych serwisach posługuj się różnymi hasłami.
3. Nie pozwalaj na zapamiętywanie przez przeglądarkę haseł do poczty elektronicznej i serwisów, z których korzystasz – w przeciwnym razie każda osoba pracująca na tym komputerze będzie mogła zalogować się na Twoje konto. Po skończonej pracy wyloguj się – inaczej ktoś może się pod Ciebie podszyć.
4. Jeśli korzystasz z serwisów społecznościowych, zadbaj o odpowiednie ustawienia prywatności. Im mniej informacji udostępniasz osobom postronnym, tym lepiej. Zastanów się, czy na pewno warto z tych serwisów korzystać.
5. Na forach dyskusyjnych czy blogach posługuj się nickiem (pseudonimem), a nie swoim imieniem i nazwiskiem. Unikaj publikowania informacji o sobie w sieci.
6. Nie korzystaj z możliwości automatycznego „oznaczania się” w miejscu pobytu. Geolokalizacja ma swoje zalety (np. można pochwalić się zwiedzaniem ciekawego miasta), ale i wady – jeżeli ktoś planuje złożenie bliskiej osobie niezapowiedzianej wizyty, przez przypadek może zepsuć efekt niespodzianki. Ponadto ujawnianie swojego miejsca pobytu umożliwia śledzenie, a niekiedy może być nawet niebezpieczne.
7. Zwracaj uwagę na komunikaty pojawiające się w trakcie ściągania gier i aplikacji na telefony komórkowe i smartfony. Możesz się z nich dowiedzieć, do jakich Twoich danych żąda dostępu pobierana usługa. Uważaj, na co wyrażasz zgodę.
8. W razie wątpliwości odnośnie do tego, jak w danej sytuacji postąpić, poproś o radę swoich rodziców lub innych dorosłych, którym ufasz.

