

# 4. Bezbjednost na računaru

Ovde ćete naučiti kako da na odgovoran i bezbjedan način upotrebljavate računarske uređaje. Saznaćete kojih se pravila moramo pridržavati u kabinetu za informatiku i naučićete koji je pravilan položaj tijela i ruku prilikom rada na računaru.



## Vještine/znanja

Nakon ovog poglavlja moći ćete da:

- > uočite moguće nedostatke i štetne posljedice nepravilnog rada na računaru
- > opišete probleme društvenog otuđenja kao rezultata prekomjerne upotrebe računara, naročito u domenu zabave
- > opišete osnove zdravog i bezbjednog korišćenja računara, demonstrirate pravilno sjedenje i upotrebu vašeg računara

## Ciljevi učenja

U ovom poglavlju naučićete:

- > da prepoznate važnost pravilne upotrebe računara
- > da opišete i primijenite bezbjedan rad vašeg računara
- > zašto je neophodno da imate pravilno držanje tijela i pravilan položaj ruku
- > kako da pravilno držite ruku na mišu

# 4.1. Pravila bezbjednosti i ergonomija

## Pravila bezbjednosti

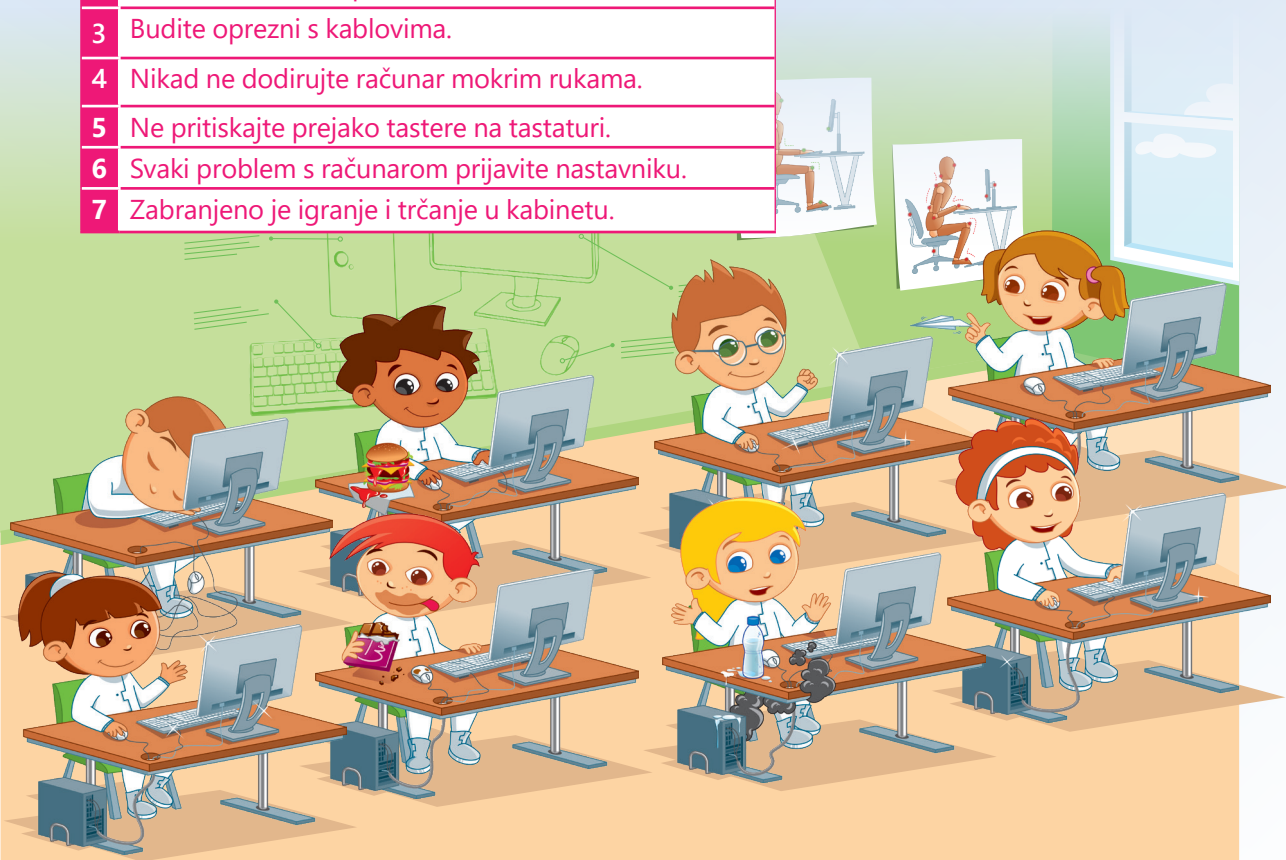
U današnjem svijetu koristimo računare u svim sferama života. Naći ćete ih svuda: u vašoj školi, kod kuće ili na radnom mjestu vaših roditelja. U svakom slučaju, u toku korišćenja računarskih uređaja morate poštovati pravila koja obezbjeđuju odgovornu i bezbjednu upotrebu računara.

## Bezbjednost u kabinetu za informatiku

Kabinet za informatiku je veoma važno i osjetljivo okruženje koje zahtijeva bezbjednost i održavanje. Da bi se ovo postiglo, postoje pravila koja obezbjeđuju dugo trajanje računara i zdravlje i bezbjednost ljudi.

### Pravila kabineta za informatiku:

- 1 Održavajte čistoću računara i radnog stola.
- 2 Ne unosite hranu i piće u kabinet.
- 3 Budite oprezni s kablovima.
- 4 Nikad ne dodirujte računar mokrim rukama.
- 5 Ne pritiskajte prejako tastere na tastaturi.
- 6 Svaki problem s računarom prijavite nastavniku.
- 7 Zabranjeno je igranje i trčanje u kabinetu.



### BUDITE BEZBJEDNI

Kada čistite vaš računar, obavezno ga prethodno isključite.  
Nemojte nositi mokre rukavice i držite vodu što dalje od kućišta.



## Ergonomija

**Ergonomija** ima veze s uređenjem okruženja tako da vaše domaće zadatke možete raditi udobno i bezbjedno, bez obzira da li ste u školi ili kod kuće. Većina bolnih stanja, koja nastaju za vrijeme učenja, su posljedica stresa, napora ili nepravilnog držanja tijela.

## Bezbjedan i zdrav rad na računaru

Mnogi ljudi provode i po nekoliko sati dnevno ispred računara ne razmišljajući o uticaju toga na njihovo zdravlje. Nepravilno držanje tijela može prouzrokovati ozbiljne probleme za tijelo i oči. Ispod je spisak nekoliko jednostavnih ergonomskih pravila koja uvijek morate uzeti u obzir.

### Korisne smjernice:

- 1 Vaša stolica treba da bude tapacirana i u potpunosti podesiva.
- 2 Centrirajte monitor i tastaturu ispred sebe.
- 3 Vodite računa da je ekran u vašem vidnom polju.
- 4 Sjedite na rastojanju u dužini ruku u odnosu na monitor.
- 5 Vodite računa da su vam stopala na podu ili podnožju za noge.
- 6 Pravite česte kratke pauze.
- 7 Svjetlo koje koristite treba da bude izvan vašeg direktnog pogleda i ne previše jako.



### SAVJET

Od velike pomoći je posjedovanje odgovarajuće ergonomske opreme. Naravno, to ne mora biti skupo, možete napraviti male izmjene koje će imati ogroman uticaj na vašu udobnost i bezbjednost.

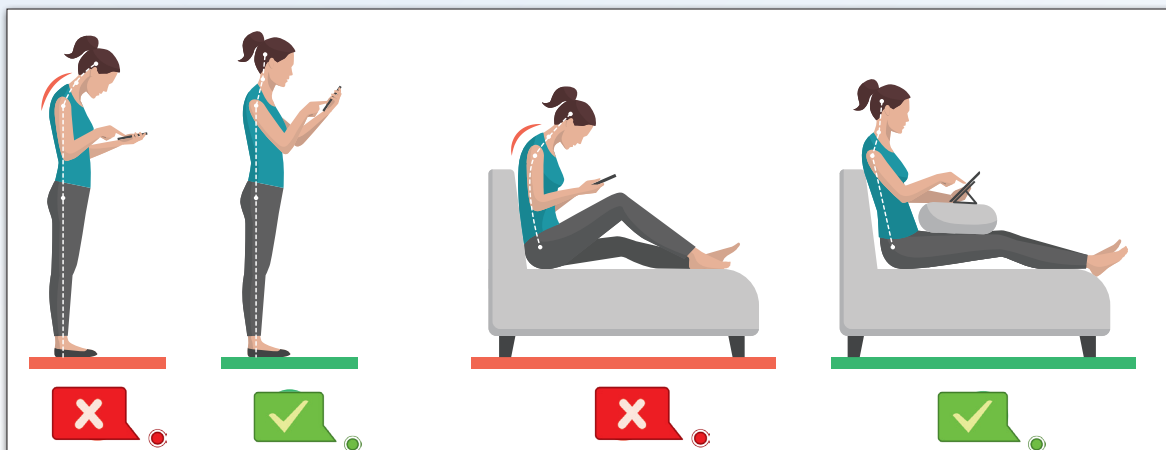
## Pravilna upotreba laptop računara

Kompaktan dizajn laptop računara s monitorom i tastaturom koji čine cjelinu, nažalost, primorava korisnike na neuobičajeno držanje tijela. Slike ispod ilustruju dobre i loše položaje pri upotrebi laptop računara.



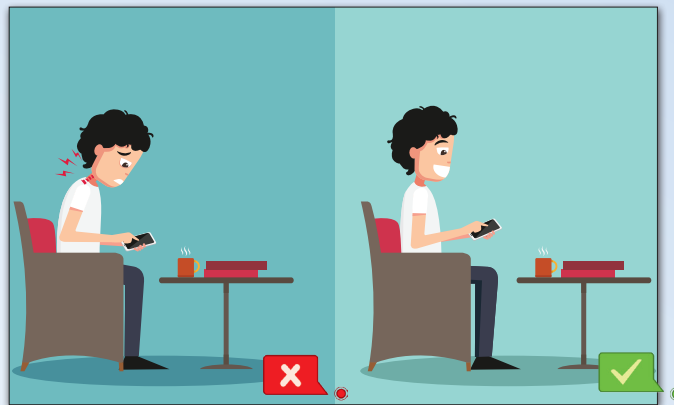
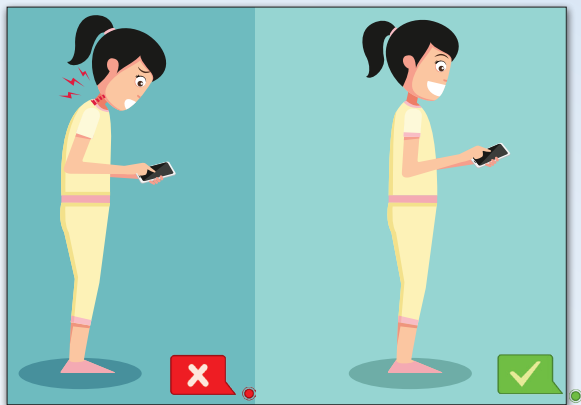
## Koristite tablete bezbjedno

Prekomjerna upotreba tableta negativno utiče na držanje tijela i motoriku, te doprinosi bolovima u vratu, gornjem dijelu leđa, ramenima i rukama. Kada koristite tablet, imajte na umu slike ispod, kako biste se zaštitili od povreda i bolova.



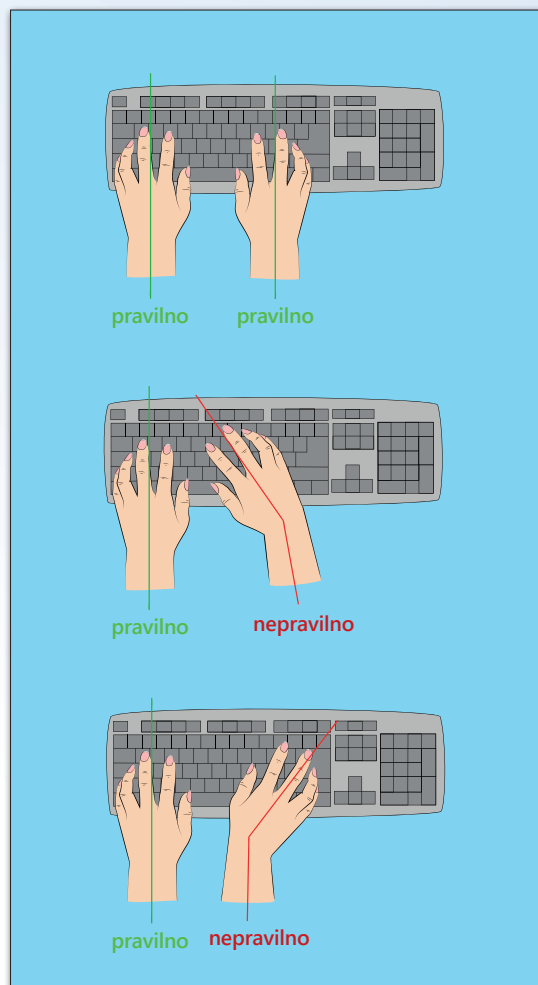
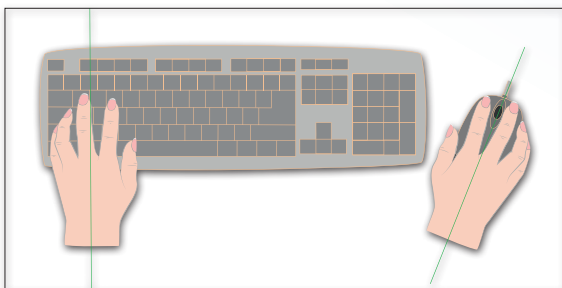
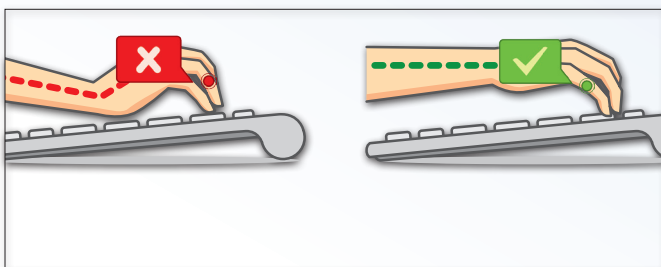
## Pravilna upotreba pametnih telefona

Način na koji gledate i držite vaš pametni telefon od velikog je značaja za vaše držanje i zdravlje. Mnogi ljudi drže svoje telefone u visini grudi, glave pognute unaprijed da bi vidjeli ekran. Ovo stvara ogroman pritisak na zadnji dio vrata. Pravilan način držanja pametnog telefona je kada ga podignete dovoljno visoko da vaša glava ne bude savijena unaprijed ili podignuta visoko.



## Pravilno kucanje i držanje miša

Pravilno kucanje i držanje miša umanjuju pritisak na mišiće tokom pokreta. Proučite slike ispod u vezi s držanjem tijela za vrijeme kucanja i položajem šaka.



## Računari utiču na naše zdravlje

Da li ste se ikad zapitali kojim smo sve zdravstvenim problemima izloženi kada previše koristimo računare? Prekomjerna upotreba računara kod mnogih ljudi prouzrokovala je zdravstvene probleme vezane za fizički stres zbog predugog sjedenja ispred računara. Poremećaji sna, glavobolje, bol u leđima i smanjen raspon pažnje su neke od najčešćih bolesti s kojima se veliki broj ljudi susreće u svakodnevnom životu usljed nepravilne upotrebe računara. Još jedan problem koji može proisteći jeste sindrom računarskog vida. Kada predugo gledate u ekran računara, može doći do zamućivanja vida. Da biste spriječili sve ove probleme, morate praviti česte kratke pauze dok radite na računaru.

## Uticaj neodgovarajućeg radnog okruženja

Da li ste znali da neodgovarajuće radno okruženje može biti od presudnog značaja za vaše zdravlje? Mnoga bolna stanja mogu nastati zbog nepravilne postavke i upotrebe računara. Hajde da vidimo koji su najveći problemi nastali usljed loše ergonomije.

**Bolna stanja zbog nepravilnog držanja tijela:** bolovi u vratu i leđima, glavobolje, bolovi u ramenima i rukama su najčešći zdravstveni problem nastali usljed nepravilnog držanja tijela. Problemi s mišićima i zglobovima mogu biti izazvani ili pogoršani lošom postavkom radnog mjesta, lošim držanjem i dugotrajnim sjedenjem.

**Naprezanje očiju:** fokusiranje očiju na istu udaljenost dug vremenski period izaziva umor. Ljudskom oku po strukturi više odgovara da posmatra objekte koji su udaljeni više od šest metara, tako da svaki rad koji se obavlja iz blizine predstavlja dodatni stres za očne mišiće.

**Fotosenzitivni epileptični napadi:** izazivaju ih svjetla koja trepere ili se brzo smjenjuju.

*Nakon maksimalno jednog sata rada na računaru, tabletu ili pametnom telefonu, napravite pauzu, uradite neke vježbe, unesite tečnost ili prošetajte.*

## Društveno otuđenje

Da li ste znali da računari mogu uticati na način na koji ljudi komuniciraju? Uloga koju tehnologija igra u socijalizaciji ima snažan uticaj na veze između ljudi. Ljudi mogu da stoje jedni pored drugih a da ne razgovaraju.



Prekomjerna upotreba računara stvara društvenu izolaciju koja može dovesti do depresije, anksioznosti, očaja i sličnih poremećaja. Društvena izolacija se može izbjeći ukoliko se upotreba tehnologije ograniči na primjereno vrijeme i odgovarajuće sadržaje.





*Ponekad društveni mediji, a naročito pametni telefoni, doprinose obogaćivanju naših društvenih iskustava povezujući nas s ljudima na potpuno nove načine.*

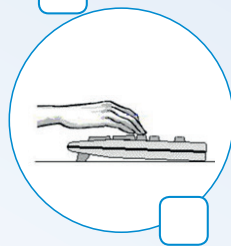
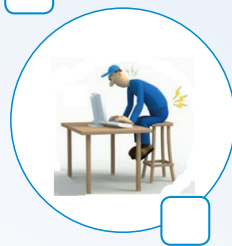


# Provježbajmo!

1. Stavite  ili  u kućice da okarakterišete što je pravilno ili nepravilno u kabinetu za informatiku.

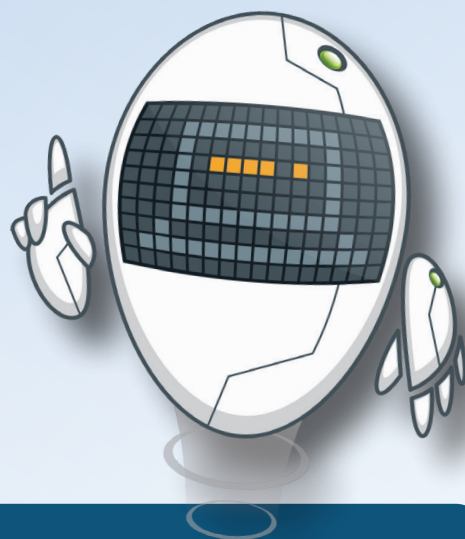


2. Stavite  ili  u kućice da okarakterišete pravilno ili nepravilno držanje ruku i tijela.



3. Da li su sljedeće rečenice tačne ili netačne?

- a. Računarski uređaji mogu da zamijene igranje s vašim prijateljima. ... Tačno  Netačno
- b. Prekomjerna upotreba računara ne može prouzrokovati sindrom računarskog vida. .... Tačno  Netačno
- c. Preporučena vježba za oči je da ih izložite dnevnom svjetlu. .... Tačno  Netačno
- d. Da biste spriječili zdravstvene probleme, morate praviti česte pauze prilikom upotrebe računara. .... Tačno  Netačno



## Da ponovimo

### Do sada ste naučili:

- > Poštujte pravila koja omogućavaju odgovornu i bezbjednu upotrebu računara.
- > Poštujte pravila ergonomije prilikom upotrebe računara kako biste očuvali svoje zdravlje.
- > Bolovi u vratu i leđima, glavobolje, bolovi u ramenima i rukama su najčešća bolna stanja vezana za upotrebu računara.

### NOVI TERMINI

društveno otuđenje

ergonomija

fotosenzitivnost

naprezanje očiju kao posljedica određenog položaja tijela

povrede

sindrom računarskog vida



## 4.2. Bezbjednost na internetu

### Pravila bezbjednosti na internetu – lični podaci

Kada ste na internetu, morate uvijek biti oprezni!

#### Časkanje

1. Osobama koje upoznajete preko interneta nikada nemojte davati lične podatke, kao što je vaše pravo ime, adresa, broj telefona ili lozinke.
2. Ukoliko internet stranica traži da unesete vaše pravo ime, napravite internet nadimak.
3. Ako se zbog nečega ili nekoga osjećate neprijatno ili vam neko prijete putem interneta, o tome treba da obavijestite roditelje.
4. Dok časkate, ako neko koga lično ne poznajete počne da vas ispituje o vašim ličnim podacima, treba odmah da prestanete da komunicirate s tom osobom i da obavijestite roditelje.

*Objavlivanje fotografija vaših prijatelja može otkriti mnogo informacija nekome ko ima loše namjere!*



#### Preuzimanje i objavlivanje materijala

1. Uvijek prvo treba zatražiti dozvolu prije nego što preuzmete programe, muziku ili druge fajlove. Preuzimanje nekih fajlova ili slika može biti nezakonito!
2. Birajte provjerene internet stranice za preuzimanje fajlova. Pitajte svoje roditelje.
3. Nikada nemojte objavljevati slike na kojima ste vi ili druge osobe, a koje bi neko mogao da ismijava.
4. Poštujte privatnost drugih ljudi. Prije nego što objavite nešto što se tiče drugih, pitajte ih za dozvolu.

*Treba znati da sve što objavite i prenesete na internet stranicu mogu da vide i pročitaju drugi, pa dobro razmislite prije nego što to učinite!*

## Igranje igrica na internetu

Računari se ne koriste samo za rad i učenje! Svijet internet igrica je izuzetno privlačan i zabavan, ali treba znati da postoje i neke sakrivene opasnosti.



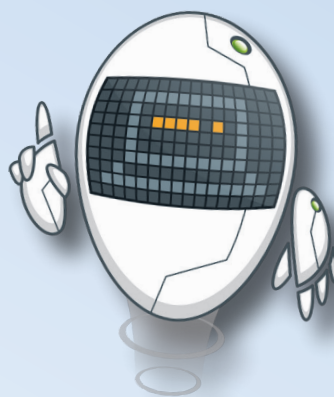
Igrice kao što su **Civilization** i **Minecraft** vam mogu pomoći u učenju engleskog jezika i razvoju kreativnosti. **Minecraft Code Builder** vam takođe može pomoći da naučite da pišete kodove.

### Ovo su neki savjeti kako da se bezbjedno igrate:

- > Prije svega, vodite računa da vaš računar ima antivirus program. Drugo, nikad ne prihvatajte fajlove od nepoznatih.
- > Koristite komplikovane lozinke i čuvajte kao tajnu vaše ime, uzrast, adresu i bilo što u vezi s vašim privatnim životom.
- > Bolje je koristiti sliku avatara umjesto vaše prave fotografije. Takođe, nemojte koristiti veb-kameru ili časkanje (osim ako ne postoji način da izmijenite vaš glas) kada igrate igrice na internetu.
- > Ne zaboravite da su vaši roditelji uvijek na vašoj strani. Neka vas nauče osnovama bezbjednosti na internetu i prepustite im da riješe problem s bilo kim zbog koga se osjećate neprijatno.
- > Nemojte se lično susretati s drugim igračem igrice ukoliko ga ne poznajete.
- > Uvijek poštujujte pravila koja su vaši roditelji postavili u vezi s igranjem igrica. Ne trošite sve svoje slobodno vrijeme na računaru.

Imajte na umu sve ove savjete i uživajte u iskustvu igranja igrica na internetu.

Morate imati u vidu da su neke internet stranice napravljene samo za odrasle. Neke od društvenih mreža koje su namijenjene djeci su „Webkinz“ i „Club Penguin“. Na njima možete ćaskati s prijateljima, igrati igrice, objavljivati i pretraživati fotografije i video-zapise, praviti blog o interesantnim temama itd.



## Provježbajte!

Da li su sljedeće rečenice tačne ili netačne?

1. Pametno je dijeliti sve podatke dok ćaskate s ljudima koje ne poznajete. .... Tačno  Netačno
2. Kada vam neko zatraži lične podatke, treba odmah prekinuti komunikaciju s tom osobom. .... Tačno  Netačno
3. Legalno je preuzimati s interneta sve što vam se sviđa. .... Tačno  Netačno
4. Neke internet igrice vam mogu pomoći da poboljšate znanje engleskog jezika. .... Tačno  Netačno
5. Igranje igrica satima je dobro za vaše zdravlje. .... Tačno  Netačno

## Da ponovimo

- > Kada smo na internetu, moramo uvijek biti oprezni!
- > Nikad ne smijemo odavati lične podatke na internetu.
- > Ako se zbog nečega ili nekoga osjećamo neprijatno ili nam neko prijeti putem interneta, treba da obavijestimo svoje roditelje.
- > Poštujemo tuđu privatnost.
- > Moramo imati antivirus program na računaru.
- > Moramo da koristimo komplikovane lozinke.

### NOVI TERMINI

ćaskanje  
igranje igrica na internetu

pravila bezbjednosti  
na internetu