

## VY\_32\_INOVACE ICT\_05\_ Zásady bezpečnosti práce s počítačem

Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.3085

Anotace:

### Zásady bezpečnosti práce s počítačem

- materiál slouží jako pracovní list k tématu „Zásady bezpečnosti práce s počítačem“. Žáci splňují téma „Zásady bezpečnosti práce a prevence zdravotních rizik spojených s dlouhodobým využíváním výpočetní techniky“. Žáci pracují sami, nebo ve skupině. Informace vyhledávají v učebnici, knize nebo používají internet.

- klíčová slova: ergonomie, bezpečný počítač, bezpečný internet, heslo

Autor Mgr. Jana Cmárová

Obrázky:

Klipart Microsoft Word.

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/35/Computer\\_Workstation\\_Variables.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/35/Computer_Workstation_Variables.jpg)

Zpracovala:

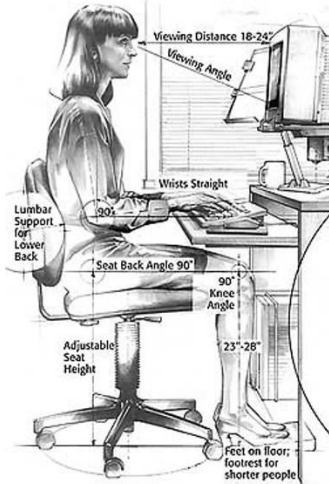
Mgr. Jana Cmárová

### Zásady bezpečnosti práce s počítačem

1. U počítače je nejlepší  
(Zakroužkuj a doplň správnou  
odpověď. Ostatní nevyplňuj)

- a) ležet – jak ležet .....
- b) sedět – jak sedět .....
- c) stát – jak stát .....

2. Podle obrázku popiš, jak se má správně sedět u PC. Vyzkoušej si to.



Popiš chyby v sezení u PC:



.....



.....

3. Škrtni nepravdivé tvrzení. Použij tužku a pravitko.

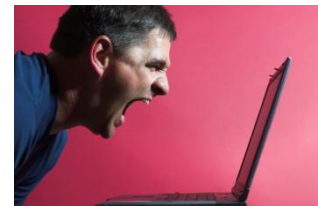
Vždy musím dbát na to, abych měl správně umístěnou klávesnici a myš. **X** Je úplně jedno, kde mám klávesnici a myš.

Do klávesnice musím vždy udeřit velkou silou. **X** Klávesy stlačuji pouze lehce, abych neponičil klávesnici.

Oči mám vždy co nejbližší obrazovce, abych dobře viděl na monitor. **X** K monitoru zbytečně nepřibližuji oči, aby si je nezkažil.

U počítače můžu jíst i pít, jen po sobě musím vše uklidit. **X** U počítače nejím ani nepiju, mohl bych počítač zničit.





**Zásady správné práce s počítačem**





Po delší práci si dávám pravidelné přestávky. Vstanu od počítače a dělám něco jiného. **X** Je úplně jedno, jak dlouho u počítače sedím. Mohu tam být třeba celý den.




To že je počítač připojen do elektrické sítě neřeším, nemůže se mi nic stát. **X** Dávám si pozor na to, že počítač je zapojen do elektrické sítě. Neprovádím žádné „opravy“ bez dohledu dospělého.

4. Největší riziko, každému z nás hrozí na internetu. Člověk velmi často udává své osobní údaje. Je proto nutné dbát na bezpečnost.

- Neposílej nikomu, koho neznáš, svou fotografii. Nenechávej se fotografovat nedostatečně oblečený nebo oblečená. Jestliže už taková fotka existuje, znič ji. Rozhodně ji nikomu neposílej, protože nevíš, co s ní udělá.  *Zamysli se: Co by člověk s tvou fotkou mohl udělat?*
- Nedávej nikomu adresu ani telefon.  *Zamysli se: Jak by mohl někdo tyto informace zneužít?*
- Hesla ke svému e-mailu a jiným službám mohou znát pouze tví rodiče a ty. Nikdo jiný!  *Zamysli se: Co se může stát když bude někdo znát tvá hesla?*
- Neodpovídej na neslušné nebo hrubé dopisy a vzkazy nereaguj, ale řekni o nich rodičům.
- Nedomlouvej si schůzku přes internet s neznámým člověkem. Kdybys o takovou schůzku opravdu moc stál (stála), požádej rodiče nebo někoho dospělého, aby tě na ni doprovodil.  *Zamysli se: Co by se ti na takové schůzce mohlo stát?*
- Pokud narazíš na obrázek, video nebo e-mail, který tě šokuje, opusť webovou stránku.
- Na internetu je mnoho nepravdivých nebo zkreslených informací. Jestliže si hledáš odpověď na nějaký opravdu vážný problém, bývá vhodnější se poradit s někým zkušeným, koho znáš a komu věříš.

5. Vylušti křížovku:

Zásady pro správné vytvoření  
 .....  
 (viz. tajenka).  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

6. Vyhledej v osmisměrce pojmy. Umíš pojmy vysvětlit?

E	P	T	W	S	A	M	K	I
X	V	A	R	O	J	D	O	N
E	L	C	G	F	R	B	O	T
L	I	C	Q	T	Ú	D	B	E
H	A	R	D	W	A	R	E	R
C	M	W	X	A	U	M	C	N
L	-	P	S	R	E	R	A	E
O	E	E	D	E	G	T	F	T

**Hardware**  
**Software**  
**Word**  
**Excel**  
**Internet**  
**E-mail**  
**Facebook**  
**ICQ**