



Tehnologia informației și a comunicațiilor

Cuprins:

- 1. Norme de securitatea muncii în laboratorul de informatică**
- 2. Ergonomia postului de lucru**
- 3. Afecțiuni provocate de un mediu de lucru inadecvat**
- 4. Măsuri de sănătate și siguranță în utilizarea calculatorului**

Norme de securitatea muncii în laboratorul de informatică

1. Elevii nu intră în laborator decât însoțiți de profesor.
2. În laborator, elevul ocupă un loc stabilit la prima oră din anul școlar și nu are voie să se mute la alt calculator, în afara cazurilor în care profesorul stabilește altfel.
3. Este **interzis accesul** în laborator cu mâncare și băuturi.
4. Bagajele se depozitează în spațiile special prevăzute la mese.
5. Elevul execută doar sarcinile stabilite de către profesor.

Utilizarea calculatoarelor în scop recreativ se pedepsește cu notarea elevului ca absent la oră și mutarea acestuia la o masă liberă din laborator, având de îndeplinit sarcini suplimentare, date de profesor.

6. **Accesul la Internet se va face numai cu acordul profesorului.**

Norme de securitatea muncii în laboratorul de informatică

7. **Fiecare temă de laborator**, indiferent de stadiul finalizării ei, la sfârșitul orei va fi trimisă pe adresa de email a profesorului tic@diferite.ro iar în CC va fi trecută și adresa elevului astfel încât și profesorul dar și elevul vor avea într-un dosar din Inbox toate temele = portofoliul electronic al elevului

(la sfârșitul semestrului, ultima notă va fi la portofoliul elevului)

8. În laborator, elevul nu are voie să demonteze prizele, prelungitoarele și aparatura electrică și nici să introducă alte obiecte în ele.

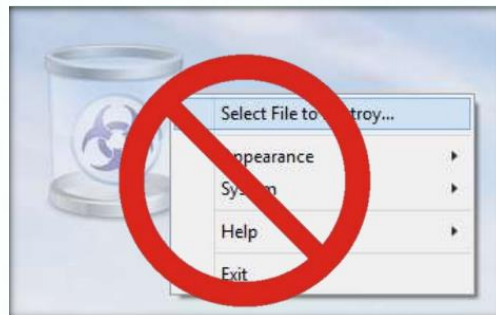
9. Elevul **nu are voie să schimbe componentele calculatoarelor** între ele (mouse, tastatură, monitor, cabluri etc).

10. Elevul nu are voie să distrugă și să murdărească aparatura, mesele, scaunele și pereții din laborator.

11. Este interzis folosirea unui limbaj vulgar sau adoptarea unui comportament necorespunzător.

Norme de securitatea muncii în laboratorul de informatică

12. **Nu are voie să instaleze software** și nici să introducă dispozitive de memorie externă în calculatoare. **Totul se face cu acordul profesorului.**



13. Utilizatorilor le este interzis să modifice configurația resurselor, să blocheze în mod intenționat sistemul, să modifice software-ul de protecție.

14. În cazul constatării unei defecțiuni sau nereguli la aparatura pe care o va utiliza **trebuie să anunțe imediat profesorul de informatică** fără să intervină din proprie inițiativă la remedierea situației.

15. La terminarea orelor, elevul va lăsa totul în ordine în locul desfășurării activității.

Ergonomia postului de lucru

Ergonomia este acea disciplina care studiaza relatiile dintre **om, masina si mediul de lucru.**

Studiile ergonomice arata ca **pozitia de lucru** este foarte importanta deoarece previne aparitia disconfortului si afectiunilor profesionale.



Ergonomia postului de lucru

Sursa de lumină trebuie poziționată deasupra monitorului.



Păstrați distanța de 70 cm dintre corp (ochi) și ecranul calculatorului, altfel, apar probleme de vedere și migrene!

Ecranul monitorului trebuie să fie curățat de praf și departe de sursele de lumină și să fie de 3 sau 4 ori mai strălucitor decât lumina din cameră.

Biroul trebuie să aibă o înălțime ajustabilă de 64-74 cm.

Tastatura trebuie să fie înclinată, pentru un acces ușor. Tastele se lovesc scurt, iar restul timpului degetele trebuie ținute relaxate.



Pentru a ușura efortul ochilor trebuie luată o pauză de 15 minute la o oră, cel mult 2 ore!

Spatele trebuie să fie drept și lipit de spătarul scaunului, pentru a evita durerile de spate și ceafă!

Scaunul trebuie să fie poziționat față de birou astfel încât antebrățele și coapsele să aibă o poziție orizontală, iar coatele și antebratul să formeze un unghi de 90 de grade.

Folosiți suport de sprijin pentru picioare și încheieturile mâinilor!

Afecțiuni provocate de un mediu de lucru inadecvat

O ședere îndelungată în fața calculatorului poate cauza:

1. disfuncționalitate vizuală (sensibilitate la lumină, oboseală oculară, iritații)
2. artroză cervicală (se manifestă prin dureri mari de cap și coloană vertebrală; netratată cauzează migrene, senzații de amețeală și dureri insuportabile ale coloanei vertebrale)
3. insomnii (lumina monitorului blochează secreția de melatonina, hormonul somnului și împiedică adormirea)
4. dureri de cap,
5. oboseală,
6. dependență,
7. obezitate, tulburări digestive datorate consumului de chipsuri, alune sau dulciuri în timpul lucrului la calculator

Măsuri de sănătate și siguranță în utilizarea calculatorului

S-a elaborat un set de norme internaționale, devenite standarde românești sub indicativul SR EN ISO 9241:

- 5 minute pauza la fiecare 45-60 minute lucrate la calculator
- 15 minute pauza la fiecare 2 ore lucrate la calculator
- durata zilnică totală la calculator să nu depășească 4 ore

Pentru prevenirea acestor efecte, medicii specialiști recomandă:

1. utilizarea unui mobilier (scaun și birou) ergonomic și iluminare adecvată
2. fixare de filtre speciale pentru monitoare
3. la fiecare 20 de minute petrecute în fața calculatorului privirea trebuie îndreptată în altă parte timp de 20 de secunde (eventual spre un copac)
4. efectuare de exerciții pentru picioare, tălpi, spate, gât; persoanele care nu se ridică perioade lungi de timp de la calculator se pot îmbolnăvi de tromboză (formarea de cheaguri în venele de la picioare)
5. exercițiul de palming (frecarea palmelor una de alta până se încălzesc, apoi se acoperă ochii cu palmele; căldura degajată are rolul de a relaxa musculatura intraoculară)

Măsuri de sănătate și siguranță în utilizarea calculatorului

Păstrează curat



Păstrați computerul și zona din jurul său, curate.

Împărțiți în mod egal



Acordați spațiu colegului de clasă pentru a lucra împreună la computer.

Utilizați, pe rând, tastatura și mouse-ul.

Postura corectă



Țineți scaunul la o înălțime adecvată.

Mențineți o distanță corespunzătoare de monitor.

Pauză și exerciții



Luați pauze regulate.

Faceți exerciții pentru a vă menține în formă.

Practici sănătoase de folosire a computerului

Nu mâncați și nu beți lângă computer.



Nu deranja pe ceilalți dând muzica tare.



Nu utilizați computerul într-o poziție incorectă.



Nu utilizați computerul mai mult de o oră, două, pe zi.



Concluzii

- ❖ Poziția în bancă: spatele drept
- ❖ Privirea perpendicular pe mijlocul monitorului
- ❖ Talpa se sprijina pe podea
- ❖ Coatele apropiate de corp (brațele și antebrațele să formeze un unghi de 90°)
- ❖ Pauză de 5 – 10 minute la fiecare oră



Concluzii

