

Saugus darbas su skaitmeninėmis technologijomis

- Klase: I I–I2 klasė
- Tikslas: Išmokti dirbti sveikai, saugiai ir atsakingai

Pamokos tikslai

- Atpažinti higienos, ergonomines ir technines problemas
- Suprasti grėsmes sveikatai ir aplinkai
- Apsaugoti savo ir kitų asmeninius duomenis

Kas yra ergonomika?

- Mokslas, padedantis sukurti patogias darbo sąlygas
- Tikslas – sumažinti žalą sveikatai, padidinti efektyvumą

Tinkama darbo vieta

- Monitoriaus aukštis: akių lygyje
- Klaviatūra ir pelė viename aukštyje
- Atstumas nuo akių iki ekrano: bent 40 cm

Galimos problemos

- Karpalinio tunelio sindromas
- Nugaros, kaklo skausmai
- Regos sutrikimai, stresas

Prevencija

- Pertraukos kas valandą
- Akių, kaklo ir rankų pratimai
- Ergonomiška kėdė ir stalas

Aplinkosauga

- Elektroninių atliekų problema
- Energijos vartojimas
- Stebėjimo sistemos: AIVIKS, GPAIS, BIIP

Asmens duomenų apsauga

- Kas yra asmens duomenys?
- Ką saugo BDAR reglamentas
- Pagrindinės teisės: informuotumas, ištrynimasis, perkeliamumas

Kaip elgtis saugiai internete?

- Neskelbti asmeninių duomenų
- Naudoti sudėtingus slaptažodžius
- Atpažinti netikras svetaines

Ką veiksime per pamoką?

- Praktinė darbo vietos analizė
- Klausimynas (testas)
- Diskusija ir refleksija