

Žemiau pateikiu 10 praktinių užduočių, susijusių su higienos, ergonominėmis ir techninėmis saugaus darbo skaitmeninėmis technologijomis normomis:

1. **Darbo vietos analizė**: Aprašykite savo darbo vietą, atkreipkite dėmesį į kompiuterio ekrano aukštį, kėdės ergonomiką, apšvietimą ir tarpus tarp įrenginių. Nustatykite, ką būtų galima patobulinti, kad atitiktų ergonomines normas.
2. **Higienos priemonių taikymas**: Sukurkite planą, kaip reguliariai valysite savo darbo vietą. Įtraukite, kaip ir kada valysite klaviatūrą, pelę ir monitorių, kad sumažintumėte bakterijų ir virusų plitimą.
3. **Pertraukų planavimas**: Parengkite dienos darbo grafiką, kuriame numatytos reguliarios pertraukos (pvz., kas 50 minučių), skirtos akims pailsėti ir kūnui judėti. Aprašykite, kokius pratimus ar atpalaiduojančias veiklas atliksite per šias pertraukėles.
4. **Teisinga sėdėjimo pozicija**: Nufotografuokite save dirbantį prie kompiuterio. Įvertinkite savo sėdėjimo poziciją, atkreipdami dėmesį į nugaros, pečių ir kaklo padėtį. Pasiūlykite pataisymus, kaip pagerinti ergonomiką.
5. **Kompiuterio ekrano nustatymai**: Išbandykite savo kompiuterio ekrano šviesumą, kontrastą ir spalvų balansą. Aprašykite, kaip šie nustatymai gali paveikti akių sveikatą ir darbo komfortą. Koreguokite nustatymus, atsižvelgdami į patarimus.
6. **Saugos instrukcijų peržiūra**: Perskaitykite savo darbdavio arba organizacijos teikiamas saugos instrukcijas, susijusias su skaitmeninėmis technologijomis. Parengkite santrauką su svarbiausiomis taisyklėmis ir pateikite rekomendacijas, kaip jas laikytis.
7. **Pasirinkimas tarp nešiojamųjų kompiuterių ir stacionarių**: Atlikite palyginimą tarp nešiojamojo ir stacionaraus kompiuterio darbo ergonomikos ir sveikatos aspektų. Aptarkite, kuris variantas geresnis, kai kalbama apie ilgalaikį naudojimą.
8. **Fizinis aktyvumas dienos metu**: Sukurkite fizinio aktyvumo planą, kad įtraukite reguliarius pratimus į savo darbo dieną. Pasirinkite pratimus, kuriuos galite atlikti per trumpas pertraukas be specialios įrangos.
9. **Programinės įrangos saugumas**: Parašykite trumpą instrukciją, kaip galima užtikrinti programinės įrangos saugumą (pvz., naudoti antivirusines programas, reguliariai atnaujinti sistemą, nekrauti nežinomų failų).

10. **Akių priežiūros rutina**: Sudarykite akių priežiūros rutiną, kurioje nurodykite, kaip ir kada daryti „20-20-20“ pertraukėles (kas 20 minučių žiūrėti į objektą, esantį 20 pėdų atstumu, 20 sekundžių). Aprašykite, kaip tai gali padėti išvengti akių nuovargio.

Kiekviena užduotis padės geriau suprasti ir praktikuoti saugų bei ergonomišką darbo su skaitmeninėmis technologijomis pobūdį.

II variantas

Žemiau pateikiu 16 praktinių užduočių, susijusių su higienos, ergonominės ir techninės saugaus darbo skaitmeninėmis technologijomis normomis:

Higienos normos

1. **Darbo vietos valymas**: Sukurkite planą, kaip reguliariai valyti darbo vietą, įskaitant kompiuterio klaviatūrą, pelių ir monitorių.
2. **Asmeninė higiena**: Paruoškite prezentaciją apie asmeninę higieną dirbant su skaitmeninėmis technologijomis (pvz., rankų plovimas, sanitizacija).
3. **Tinkamas maisto vartojimas**: Sukurkite dienos maitinimosi planą, kurį lengva vykdyti dirbant su kompiuteriu (pvz., vengti sunkiojo maisto ar gėrimų, kurie gali sukelti diskomfortą).

Ergonominės normos

4. **Darbo vietos konfiguracija**: Išmatuokite savo darbo vietą ir suprojektuokite ergonomišką darbo vietą, nustatydami tinkamą kėdės, stalo, monitoriaus ir kitų įrenginių aukštį.
5. **Požiūrio kampai**: Sukurkite grafiką, kuriame parodytumėte, kaip turėtų būti sėdima prie kompiuterio (kūno pozicija, rankų padėtis).
6. **Pertraukas**: Sudarykite darbų grafiką, kuriame būtų nurodytas, kaip dažnai ir kokias pertraukas reikia daryti dirbant su kompiuteriu.

Techninės normos

7. **Programinės įrangos atnaujinimai**: Sukurkite sąrašą programinės įrangos, kurią reikia reguliariai atnaujinti, ir nustatykite tvarkaraštį.
8. **Duomenų apsauga**: Parengti pristatymą apie duomenų apsaugos priemones (pvz., slaptažodžių saugumas, antivirusinės programos).

9. **Avarinis parengimas**: Išsamiai aprašykite veiksmus, kurių reikia imtis, jei kompiuteris užstringa.

Bendros užduotys

10. **Streso valdymas**: Paruoškite planą, kaip valdyti stresą, kai dirbate su skaitmeninėmis technologijomis (pvz., atsipalaidavimo pratimai).

11. **Virtuvės laikymas**: Paruoškite patarimus, kaip užtikrinti, kad jūsų darbo vieta būtų švari ir tvarkinga (pvz., nepalikti maisto ant stalo).

12. **Bendravimas internetu**: Sukurkite etikos gaires, kaip saugiai ir etiškai bendrauti skaitmeninėje erdvėje.

Įrankiai ir priemonės

13. **Techninių išteklių naudojimas**: Sudarykite kriterijus, pagal kuriuos vertinsite techninių įrankių ir programų naudojimą savo darbe (pvz., efektyvumas, saugumas).

14. **Šviestuvo pasirinkimas**: Parengti rekomendacijas, kaip pasirinkti tinkamą apšvietimą darbo vietai (pvz., vengti atspindžių monitoriuje).

15. **Kompiuterio priežiūra**: Sukurkite profilaktinės priežiūros planą kompiuteriui, kuris apimtų fizinius patikrinimus, dulkių išvalymą ir programinės įrangos atnaujinimus.

16. **Saugus interneto naudojimas**: Sukurkite infografiką apie tai, kaip saugiai naršyti internete ir kaip atpažinti sukčiavimo ir phishingo atakas.

Šios užduotys padės suprasti ir taikyti higienos, ergonomines ir technines saugaus darbo normų principus, dirbant su skaitmeninėmis technologijomis.

Reikalavimai:

<https://emokykla.lt/bendrosios-programos/visos-bendrosios-programos/3?ach-1=5>

Susipažįstama su teisės aktais ir higienos normomis, reglamentuojančiomis sveikatos apsaugą naudojant skaitmenines technologijas. Mokomasi paruošti skaitmeninio darbo vietos vertinimo anketą, kurioje numatomas pagrindinių darbo vietos įrenginių, baldų, aplinkos, apšvietimo, ergonomiškumo vertinimas (monitorius, kėdė, stolas, pelė, klaviatūra, aplinka). Diskutuojant ir vadovaujantis galiojančiais teisės aktais bei higienos normomis, aptariamas kompiuterių klasės ar konkrečios skaitmeninio darbo vietos atitikimas reikalavimams, užpildoma sukurta anketa. Prisimenamos sveikatos problemos, kylančios dėl netinkamai įrengtos skaitmeninio darbo vietos, netinkamo elgesio ir laikysenos prie kompiuterio, ir šių problemų prevencijos priemonės.

Susipažįstama su šiuo metu Europoje ir Lietuvoje naudojamomis aplinkos apsaugos informacinėmis ir aplinkos monitoringo sistemomis, šių sistemų viešai teikiamais atviraisiais monitoringo duomenimis ir

informacija. Naudojant pasirinktą kompiuterinio modeliavimo simuliacijos sistemą (pavyzdžiui, NetLogo, AnyLogic (free Personal Learning Edition), Powersim, Vensim, R paketą ar kt.), atliekami projektai ir tęsiama integruota su gamtos, socialiniais mokslais tyrinėjimo veikla. Renkami ir analizuojami duomenys, modeliuojamas ir prognozuojamas galimas poveikis aplinkai.