

Darbas su Word

Žemiau esanti tekstą sutvarkome pagal teksto formatavimo reikalavimus:

1. Visas tekstas Time New Roman šriftu, 12 pt.
2. Pastraipos turi įtrauką 0,5 cm.
3. Antraštės Time New Roman šriftu, 14 pt.
4. Tarpai tarp eilučių 1,5 intervalo.
5. Teksto lygiavimas abipusis.
6. Numeravimas nuosektus.
7. Pastraipos iliustruojamos paveikslukais paimtais iš internet.
8. Paveikslukai numeruojami automatinio įrankiu.

28.6.1. Saugus ir sveikatą tausojantis darbas skaitmeniniu įrenginiu.

28.6.1. Higienos, ergonominės ir techninės saugaus darbo skaitmeninėmis technologijomis normos. Aptariami darbo ir elgesio kompiuterių klasėje ypatumai. Aiškinamasi, kaip taisyklingai sėdėti prie kompiuterio, kokia turi būti rankų, kojų padėtis, koks akių nuotolis nuo vaizduoklio. Parodoma ir išbandoma, kaip atlikti nuovargį šalinančius pratimus. Aptiriamas racionalus darbo ir poilsio režimas.

Saugus ir sveikatą tausojantis darbas skaitmeniniu įrenginiu yra veikla, kurią atliekant žmogus užtikrina, kad naudojamas technologinis įrenginys nekenktų jo sveikatai ar saugumui. Tai gali apimti tinkamą laikyseną darbo metu, reguliarius pertraukas, tinkamai sureguliuotą darbo vietos ergonomiką, akims draugišką ekrano nustatymą ir kitus veiksmus, kurie padeda išvengti galimų sveikatos problemų, susijusių su ilgalaikiu skaitmeninių įrenginių naudojimu. Tai svarbu siekiant išlaikyti gerą sveikatą ir efektyvumą dirbant su kompiuteriu ar kitais skaitmeniniais įrenginiais.

Darbo ir elgesio kompiuterių klasėje ypatumai apima specialias konfigūracijas ir apsaugos priemones, skirtas naudoti juos darbo aplinkoje ar mokymo įstaigose. Šie kompiuteriai gali turėti apribojimus dėl programų diegimo, interneto prieigos ar kitų funkcijų, kad būtų užtikrintas darbo efektyvumas ir saugumas. Be to, jie dažnai yra susieti su tinkle ir valdomi centrinio administravimo sistemos, kad būtų lengviau palaikyti jų veikimą ir apsaugą.

Elgesio kompiuteriai klasėje taip pat gali turėti apribojimus, skirtus užtikrinti mokinių ar studentų saugumą bei užkirsti kelią netinkamam elgesiui internete. Tai gali apimti filtrus, kurie riboja prieigą prie tam tikrų svetainių ar programų, bei stebėjimo sistemas, skirtas sekėti naudotojų veiklai ir užtikrinti tinkamą elgesį.

Visi šie ypatumai padeda užtikrinti, kad darbo ir elgesio kompiuteriai klasėje būtų naudojami efektyviai, saugiai ir atitiktų konkrečias naudojimo sąlygas bei reikalavimus.

Taisyklingai sėdint prie kompiuterio labai svarbu išlaikyti tinkamą kūno poziciją, kad būtų išvengta įtemptų raumenų, stuburo problemų ir kitų sveikatos sutrikimų. Štai keletas rekomendacijų:

1. **Sėdynė**: Sėdėdami prie kompiuterio turėtumėte pasirūpinti, kad nugara būtų tiesi, o nugaros atrama palaikytų apatinės nugaros dalis. Sėdynės aukštis turi būti toks, kad keliai būtų sulenkti per 90 laipsnių kampą.

2. **Rankos**: Rankos turėtų būti laisvai laikomos ant stalviršio, su alkūnėmis sulenktomis per 90 laipsnių kampą. Klaviatūra ir pelė turėtų būti pasiekiamos be didelio pastangų.

3. **Ekranas**: Akių nuotolis nuo ekranas turėtų būti apie 50-70 cm, o viršutinis ekrano kraštas turėtų būti apie akių lygyje ar šiek tiek žemiau. Taip pat svarbu reguliariai atlikti akių pratimus, kad išvengtumėte akių įtempimo.

4. **Kojos**: Kojos turėtų būti laisvai laikomos ant grindų arba ant atramos, kad kelio ir klubo kampas būtų apie 90 laipsnių.

Silaikant šias taisykles, galite sumažinti raumenų įtempimą ir pagerinti savo patogumą bei sveikatą ilgalaikiu kompiuterio naudojimu. Taip pat svarbu reguliariai atlikti pertraukas, kad išvengtumėte pernelyg ilgo sėdėjimo vietoje.

Dirbant su kompiuteriu ilgą laiką labai svarbu atlikti nuovargį šalinančius pratimus, kad išvengtumėte raumenų įtempimo ir pagerintumėte kraujotaką. Štai keletas pratimų, kuriuos galite atlikti:

1. **Akių pratimai**:

- Atlikite akių pauzės: kas 20-30 minučių atsitraukite nuo ekrano ir žvilgtelėkite į tolomybę, kad atsipalaiduotų akių raumenys.
- Akies raumenų judesiai: lėtai pabandykite judinti akių raumenis įvairiomis kryptimis - į viršų, į apačią, į šonus.

2. **Kaklo ir pečių pratimai**:

- Lėtai pasukite galvą į vieną pusę, o tada į kitą pusę, laikydami kiekvieną poziciją kelias sekundes.
- Atlikite pečių pakreipimo pratimus: pakelkite pečius aukštai, laikykite kelias sekundes, o tada lėtai nuleiskite.

3. **Rankų ir alkūnių pratimai**:

- Atlikite rankų ir pirštų tempimo pratimus, kad atsipalaiduotumėte po ilgo klaviatūros naudojimo.

- Sulenkite alkūnes ir lėtai ištiesi rankas į priekį, juntant įtempimą pečių srityje, tada atpalaiduokite.

4. ****Nugaros pratimai****:

- Atlikite švelnius nugaros ištiesimo pratimus, pasilenkę į priekį ir lėtai ištiesę nugarą.
- Sėdėdami ant kėdės, pasukite kūną į vieną pusę ir kitą pusę, laikydami kelias sekundes kiekvieną poziciją.

Atlikdami šiuos pratimus reguliariai per darbo dieną, galite sumažinti raumenų įtempimą, pagerinti kraujotaką ir sumažinti nuovargį dirbant su kompiuteriu.

Racionalus darbo su kompiuteriu ir poilsio režimas yra labai svarbus, norint išlaikyti efektyvumą, sveikatą ir gerą savijautą. Štai keletas patarimų, kaip subalansuoti darbą su kompiuteriu ir poilsį:

1. ****Darbo režimas****:

- Planuokite darbo laiką ir užduotis, kad galėtumėte efektyviai dirbti be pertraukų.
- Taikykite principą "20-20-20": kas 20 minučių pažiūrėkite 20 sekundžių į tolomybę, kad atsipalaiduotų akių raumenys.
- Pasirūpinkite tinkama darbo aplinka: patogus kėdės, tinkamas apšvietimas, tinkamai sureguliuotas ekranas.

2. ****Poilsio režimas****:

- Po kiekvienos valandos darbo pailsėkite keletą minučių: atsistokite, paeikite, atlikite kelis paprastus fizinio aktyvumo pratimus.
- Po darbo dienos stenkitės praleisti laiką be ekrano: skaitykite knygą, vaikščiokite gamtoje ar atlikite kitas veiklas, kurios neįtraukia kompiuterio naudojimo.
- Rūpinkitės pakankamu miegu: užtikrinkite, kad gautumėte pakankamai miego, kad organizmas galėtų atsigaivinti ir atsikratyti nuovargio.

Racionalus darbo su kompiuteriu ir poilsio režimas padeda išlaikyti sveikatą, gerą nuotaiką ir efektyvumą ilginiui. Svarbu rasti pusiausvyrą tarp darbo ir poilsio bei rūpintis savo fizinės ir psichinės sveikatos būkle.