Chráníme si naše zdraví

Pro učitele:

- Tento rozšiřující text můžete využít buď ve 4., nebo 5. ročníku – dle svého uvážení. Naše doporučení je 4. ročník s tím, že žáci nemusí text číst, učitel jej převypráví, přičemž může využít uvedené informace, ukázat obrázky a vyzkoušet aktivity.
- Doporučujeme toto téma učit v rámci praktické práce s počítačem.
- Informace navíc: Někteří výrobci nabízejí filtry modrého světla nebo noční režim, kdy má zařízení vyzařovat méně modrého světla. To ale nemusí být účinné – někdy se může jednat jen o marketing, a proto je dobré si účinnost pro konkrétní zařízení či program ověřit (nejlépe najít nezávislou studii či recenzi). Existují i brýle (například herní brýle se žlutými skly), které filtrují modré světlo (obvykle jej ale nefiltrují úplně).
- Uvádíme přibližné doporučení nedívat se půl hodinu až hodinu před spaním na zařízení s modrým světlem. Na optimální dobu ale existují různé názory, učitel může uvést svoje doporučení.
- V textu se zmiňuje správná vzdálenost od monitoru (na obrázku je jako délka modré šipky). Existují různá doporučení pro tuto vzdálenost, například 40–60 cm.
- V textu výše se zmiňují cviky. Ty nejsou předmětem učebnice, a proto zde nejsou uvedeny. Nicméně na internetu jich lze najít velké množství (i s videi). Můžete je tak žákům ukázat, případně je i vyzkoušet třeba v hodině tělesné výchovy.

Základy ochrany zařízení, pravidla bezpečné práce
Možné technické problémy

Pro učitele:

- Tento text můžete využít buď ve 4., nebo 5. ročníku – dle svého uvážení. Naše doporučení je 4. ročník s tím, že žáci nemusí text číst, učitel jej převypráví, přičemž může využít uvedené informace, ukázat obrázky a vyzkoušet aktivity.
- Doporučujeme toto téma učit v rámci praktické práce s počítačem, přičemž je možné využít tento text.
- Informace navíc: Některé studie uvádí, že na klávesnicích (zejm. sdílených více uživateli) může být výskyt virů a bakterií obrovský, dokonce větší než na záchodovém prkýnku, viz např. Záchodové prkýnko je čistší než používaná klávesnice - iDNES.cz nebo https://www.center4research.org/bacteria-computer-keyboards-toilet-seats/. Tyto zprávy jsme ale z časových důvodů neověřovali.
- K ochraně mobilu: Existují různé možnosti, jak chránit displej (např. tvrzené sklo, fólie, obal chránící i čelní stranu) či tělo telefonu (různé obaly a pouzdra).
- Rozšíření: Můžeme žáky upozornit, že pokud pracujeme se stolním počítačem, notebookem nebo jiným zařízením, nevypíná se tlačítkem na zařízení, ale přes operační systém (ve Windows: volba Napájení/Vypnout). Můžeme také vysvětlit rozdíl mezi *vypnutím, spánkem a hibernací*. Lze zmínit, že se nedoporučuje zařízení pořád jen uspávat či hibernovat, ale také ho vypínat (méně energie, delší životnost).
- Rozšíření: V textu zmiňujeme zaplňování paměti. S pokročilými žáky nebo ve vyšším ročníku lze také předvést nahrávání na cloud a zmínit, že data je dobré zálohovat, například abychom o data nepřišli, když se nám rozbije mobil či nám je smaže vir.
- Informace navíc: Stává se také, že k mobilu používáme neoriginální nabíjecí příslušenství. Některé může být nekvalitní a může poškodit náš mobil, nebo dokonce ohrozit naše zdraví. Dětem na 1. stupni můžeme říct, ať jeho výběr nechají na dospělém.
- Souvislosti: Ve 2. dílu učebnice se věnujeme počítačovým virům a antivirům. Pokud chceme, můžeme zmínit již tady: (1) že viry jsou nebezpečné programy, které (2) se do počítače mohou dostat různě, například při stahování některých webových stránek. (3) Před nimi a dalšími zdroji nákazy nás počítač (antivir) může varovat a (4) jeho varování bychom neměli ignorovat. Můžeme také zmínit, že (5) s dospělým se má dítě také poradit, odkud může do svého počítače či mobilu instalovat nové aplikace.
- Souvislosti: Existují další témata, například aktualizace operačního systému, antiviru či jiného programu, které pro 1. stupeň v tomto materiálu neřešíme.