

Як зробити використання комп'ютера корисним та безпечним



XXI століття - час інформаційних технологій. Все більше людей на планеті мають комп'ютери вдома. Домашній комп'ютер одночасно є і сімейним консультантом, улюбленцем, дитячою іграшкою. Ми та наші діти знаходимося біля комп'ютера багато годин. І ми, безперечно, хочемо, щоб від комп'ютера була одна користь та розвага. І часто навіть не хочемо чути чи знати, що цей прилад, ці програми, ці ігри несуть у собі і якусь небезпеку. Які ж небезпеки чекають на сім'ю, що має домашній комп'ютер?

Ось найголовніші фактори ризику дія здоров'я людини, особливо дитини, від застосування комп'ютерів:

- *Комп'ютерні випромінювання;*
- *якість зображення на екрані;*
- *робоча поза користувача;*
- *оформлення та освітлення приміщення;*
- *кількість часу, що дитина проводить за комп'ютером;*
- *стреси, що виникають у зв'язку зі специфікою застосування комп'ютерів.*

Всесвітня Організація Охорони здоров'я зафіксувала деякі напрямки аналізу стану здоров'я користувачів та можливих його порушень:

- *захворювання очей та зорові порушення;*
- *порушення кістково-м'язової системи;*
- *порушення, пов'язані зі стресом;*
- *захворювання шкіри.*

Це фактори, які пов'язані з якістю самото обладнання та ергономічністю (комфортністю) робочого місця користувача.

Наступне — психологічні фактори ризику, що пов'язані з якістю та змістом тих програм, які використовує користувач, зокрема дитина:

- *вплив особливостей діяльності дитини за комп'ютером та часу, що вона витрачає на комп'ютерні ігри, на розвиток її мозку та психіки;*
- *вплив змісту та динаміки комп'ютерних ігор на агресивність поведінки дитини;*
- *вплив особливостей комп'ютерних ігор та перебування в Інтернеті на формування кіберзалежності;*
- *можливий вплив змісту агресивних та насильницьких комп'ютерних ігор на формування у підсвідомості дитини поняття про шутність смерті і,*



як наслідок, впевненості у відновленні людини (по аналогії з відновленням вбитого об'єкту у комп'ютерній грі), яку підліток вбиває у реальному житті;

- *зміна цінностей та комунікативних зв'язків дитини під впливом Інтернет подорожей та Інтернет спілкування, що веде до розриву чи суттєвої зміни родинних та дружніх зв'язків;*
- *сінергічний вплив особливостей динаміки діяльності, зображення на екрані, часу перебування у кіберпросторі на показники уваги та пам'яті дитини тощо.*

Що ж нам робити? Чи є все вищезазначене безнадійно шкідливим та загрозливим?

Ні, і ще раз ні! Все, чим ми з вами користуємося, вимагає оволодіння відповідною культурою використання.

Деякі поради та рекомендації щодо домашнього комп'ютера

I. Купівля комп'ютера

1.1. Купуючи домашній комп'ютер, обов'язково треба визначити, для вирішення яких завдань він купується. Наприклад, професіоналу, що працює з графічною інформацією, треба звернути увагу на відеопам'ять, а тому, хто інтенсивно працює з текстами, електронними таблицями, потрібен комп'ютер великої продуктивності. Комп'ютерні ігри теж задають свої вимоги.



1.2. Домашній комп'ютер повинен мати високу якість. Це не тільки термін гарантії та якість сервісу. Насамперед, це якість монітора: рівень випромінювань, якість зображення (стабільність та чіткість зображення, відсутність здригання символів, показники яскравості та контрасту зображення, розміри знаків та символів тощо). Сучасні комп'ютерні монітори на задній панелі повинні мати позначки, що вони відповідають вимогам стандартів ISO 9241, ч. 3 та MPR II.

1.3. Кольори корпусу монітора, процесора та клавіатури повинні бути однакового світлого кольору, не блискучими.

II. Обладнання комп'ютерного робочого місця

2.1. Комп'ютерні меблі

Не рекомендується встановлювати комп'ютери на звичайні побутові столи. Рекомендується придбати спеціальний стіл та стілець.

Вимоги до стола

Для дорослих рекомендується, щоб висота робочої поверхні стола мала

710-740 мм. Коли комп'ютером будуть користуватися люди різного зросту (чоловік, жінка, підліток, дитина), рекомендується мати можливість регулювати висоту робочої поверхні від 655 мм до 740 мм.

Важливим є мати простір для ніг користувача: висота — не менш 600 мм, ширина — не менш 600 мм, глибина на рівні коліна — не менш 400 мм, на рівні підлоги — не менш 600 мм.

Робоча поверхня стола повинна бути світлого кольору, близького до кольору комп'ютера, матовою, не блискучою.

Вимоги до стільця

Рекомендується мати на комп'ютерному робочому місці спеціальний стілець, що може:

- *змінювати свою висоту;*
- *в якому є можливість регулювати нахил опори для спини (від 0 градусів до 20 градусів);*
- *який може повертатися;*
- *має опору для ліктів.*

Непогано ще мати підставку для ніг. Висоту стільця треба підбирати таким чином, щоб забезпечити перпендикулярність лінії зору користувача.

Вимоги до розміщення пристроїв на робочому місці

Рекомендується, щоб монітор був розташований не менш, ніж на відстані 500 мм від очей, взагалі, від тіла людини. Як вважають фахівці, на відстані 500 мм від екрану рівень комп'ютерних випромінювань стає набагато нижчим, практично безпечним для організму людини.

Важливо, щоб відстані від очей до монітора, клавіатури та документів чи книжки були однаковими, рекомендується рівними 500 мм.

На робочій поверхні стола обов'язково потрібно мати простір для відпочинку долонь.

Вимоги до приміщення

В полі зору користувача не повинно бути яскравих зображень (плакатів, календарів), стіни приміщення бажано пофарбувати матовою світлою фарбою чи обклеїти відповідними шпалерами.

Робоче місце рекомендується розташувати таким чином, щоб поряд з боковою чи задньою стінкою монітора не було місць, де довгий час може проводити хтось з членів сім'ї, особливо діти. Ці частини монітора випромінюють значно більше, ніж екран. Тому відстань від них — не менш, ніж 1,5 м. Це стосується і ліжка дитини, розташованого в іншій кімнаті.

Завішувати вікна в кімнаті, де використовується комп'ютер, рекомендується світлими однотонними матовими шторами.

Монітор треба так розташувати, щоб користувач не "впивався" очима у вікно чи джерело освітлення, бо це викликає перенапруження зорової системи і

веде до "зорової перевтоми.

Режим використання комп'ютера

Що стосується дорослих, то їм рекомендується робити перерви кожні 50 хвилин на 10 хвилин, працювати з комп'ютером не більш, ніж 4 години на добу. У разі необхідності працювати більше часу треба оволодіти спеціальною культурою планування свого робочого часу та відпочинку.

Не рекомендується використовувати комп'ютери вагітним жінкам.

Щодо дітей, то тут норми набагато жорсткіші. Як відмічає кандидат медичних наук Н.С. Полька, динамічне протягом 4-х років комплексне вивчення впливу роботи з комп'ютером на учнів початкових класів, дозволило встановити, що функціональний стан центральної нервової системи, зорового аналізатора, загальне та розумове втомлення дітей під час роботи з комп'ютером дозволяє дати наступні рекомендації:

- *дітям 6-річного віку працювати 10-12 хвилин;*
- *7-8-річного — 15 хвилин;*
- *9-10-річного — до 20 хвилин, не більше 4-х разів на тиждень.*

Добре розуміючи, наскільки важко у сучасних умовах додержуватись таких норм, зважимо на те, що за цими нормами стоять серйозні дослідження, і такої ж думки додержуються і фахівці в інших країнах, зокрема, в Канаді.

Є над чим подумати, шановні, батьки. Ми не зупинимо прогрес. Ми приречені на широке використання комп'ютерних технологій. Оволодіння культурою їх використання допоможе нам не тільки одержати користь та насолоду від перебування у просторі інформаційних технологій, а й зберегти своє здоров'я і здоров'я наших дітей!

У якому віці слід дозволити дітям відвідування інтернету?

Діти починають користуватися інтернетом у все більш і більш ранньому віці. Діти вже у віці семи років можуть користуватися інтернетом в школі, тому, швидше за все, захочуть мати вдома доступ до Мережі. Однак у тих, хто ще не досяг десятирічного віку, зазвичай немає навичок критичного мислення, так необхідного для самостійного користування інтернетом. Тому щоразу, коли діти входять у Мережу, сідайте поруч і стежте за тим, щоб вони відвідували ті сайти, які вибрали ви. Зауважте їм, що ніколи не можна повідомляти в інтернеті особисті відомості.

Чи слід дозволяти дітям мати власні облікові записи електронної пошти?

Бажано, щоб діти користувалися загальною сімейною адресою, а не власною електронною скринькою. Коли вони стануть старше, і будуть наполягати на своїй незалежності, тоді можна буде завести для них окрему адресу. Однак кореспонденція може як і раніше залишатися в сімейній поштовій скриньці. Це дозволить батькам тримати під контролем всі повідомлення,

адресовані дитині. І не забувайте про фільтри електронної пошти, щоб запобігти надходженню спаму та інших небажаних повідомлень.

Якими внутрішніми правилами слід керуватися при використанні інтернету?

Виробіть разом з дітьми угоду з використання інтернету. У ній мають бути описані права і обов'язки кожного члена сім'ї. А також - чітко сформульовані наступні пункти:

- *Які сайти можуть відвідувати діти і що їм там дозволяється робити.*

- *Скільки часу ваші діти можуть проводити в інтернеті.*

- *Що робити, якщо щось викликає у ваших дітей відчуття дискомфорту.*

- *Як захистити особисті дані.*

- *Як стежити за безпекою.*

- *Як поводитись ввічливо та коректно.*

- *Як користуватися службами чатів, групами новин та миттєвими повідомленнями.*

Для ефективності такої угоди вкрай важлива участь дітей у її складанні. Роздрукуйте угоду і тримайте поруч з комп'ютером для нагадування всім членам сім'ї; регулярно переглядайте і вносьте зміни у міру того, як діти дорослішають.

Як діти можуть убезпечити себе при користуванні службами миттєвих повідомлень?

Допоможіть дітям освоїти принципи безпеки. Ось деякі рекомендації з правил використання служб миттєвих повідомлень (наприклад, MSN Messenger):

- *Ніколи не заповнюйте графу «особисті дані» або профіль в каталозі користувачів (їх може переглянути кожний).*

- *Ніколи не розмовляйте в інтернеті з тими, чия адреса електронної пошти або ім'я вам незнайомі. Батьки повинні регулярно перевіряти список контактів своїх дітей, щоб упевнитися, що вони знають всіх, з ким спілкуються їхні діти.*

- *Уважно переглядайте нові запити на включення до списку друзів. Якщо ви не хочете додавати когось у цей список, цю людину можна завжди заблокувати.*

- *Ніколи не використовуйте систему миттєвих повідомлень для поширення чуток, пліток або зловних повідомлень.*

Чи можна ознайомитися із записом розмов дитини в MSN Messenger?

Так, програма MSN Messenger налаштована на автоматичне збереження всіх діалогів. За умовчанням вони зберігаються в папці C: \ My Documents (щоб з'ясувати точну адресу, відкрийте MSN Messenger, клацніть на Сервіс, потім -

Параметри, потім перейдіть на вкладку Повідомлення.)

Пам'ятайте про те, що діти легко можуть відключити функцію збереження розмови. У кінцевому рахунку відкритий і доброзичливий діалог з дітьми набагато конструктивніше, ніж таємне стеження за ними. У питаннях технології вони завжди будуть на крок попереду вас. Вам лише необхідно розробити гарні правила і вірити в те, що діти будуть їх виконувати, і з плином часу вносити до них зміни.

Як запобігти появі на комп'ютері спливаючих віконць?

Найпростіший спосіб - використання програми, яка заблокує їх раз і назавжди. Якщо у вас встановлена остання версія Windows XP, Internet Explorer в цій версії вже оснащений засобом блокування спливаючих вікон. Якщо ви не користуєтеся системою Windows XP, для цієї мети можна завантажити безкоштовну панель інструментів, наприклад, MSN Toolbar.

Чи можуть діти стати інтернет-залежними?

Інтернет - чудовий інструмент для молоді; особливо для тих, хто відчуває труднощі у спілкуванні з ровесниками. Діти, які легко освоюють комп'ютер, можуть виділитися на тлі інших в інтернеті, тому що ні зовнішність, ні фізичні дані тут не мають ніякого значення, і підлітки легко підвищують свою самооцінку. Однак, надмірне використання комп'ютера може призвести до ще більшої ізоляції сором'язливих дітей. Або відвернути від інших важливих занять, таких як домашні завдання, спорт, сон або спілкування з однолітками. Батьки та вчителі часто не усвідомлюють цієї проблеми до тих пір, поки вона не стає дуже серйозною. Це пов'язано з тим, що легко приховати багатогодинне сидіння в інтернеті. До того ж факт наявності такої хвороби, як інтернет-залежність, не є широко визнаним. Встановіть правила використання домашнього комп'ютера і намагайтеся досягти розумного балансу між перебуванням в інтернеті і фізичним навантаженням підлітка. Досягніть того, щоб комп'ютер знаходився в загальній кімнаті, а не в кімнаті дитини. Зрештою запитайте себе: чи не перебуваю я сам в інтернеті годинами? Якщо так, то дитина, швидше за все, бере з вас приклад.

Що повинні знати діти про комп'ютерні віруси?

Вірус - це шкідлива програма, яка заражає файли, а потім робить власні копії. Чим би не займалися діти в інтернеті, а зробити комп'ютер вразливим для вірусів можна майже завжди. Найпопулярніший засіб поширення вірусів - електронна пошта, а також програми для обміну файлами і системи миттєвих, і повідомлень.

Переконайтеся в тому, що ваші діти усвідомлюють наступне:

- *Ніколи не можна відкривати вкладки до електронного повідомлення, надісланого з незнайомої адреси.*

Потрібно налаштувати програму обміну миттєвими повідомленнями, щоб стало неможливим отримувати файли від сторонніх людей.

Під час використання програм обміну ніколи не завантажуйте файли, імена яких закінчуються на Eхе

Перед тим, як завантажити якусь програму, необхідно, щоб її перевірили батьки.

Для надійного захисту комп'ютера потрібно завжди запускати оновлені версії брандмауера та антивірусного забезпечення, а також періодично перевіряти комп'ютер на наявність шпигунів або інших небажаних програм і негайно видаляти їх.

Чи можна простежити, які місця діти відвідують в інтернеті?

Так, є способи, що дозволяють простежити, в яких місцях інтернету вони побували. Однак майте на увазі, що діти, які з комп'ютером на «ти», знають, як замести свої сліди. Набагато більш ефективний спосіб - створення чітких правил з використання інтернету та відверте спілкування з дітьми. Коли ви переміщуєтеся по інтернету, браузер (наприклад, Internet Explorer або Netscape Navigator) збирає всю інформацію про відвідані місця і зберігає її на комп'ютері.

Сучасні браузери зазвичай ведуть журнал останніх відвіданих сайтів. В більшості версій Internet Explorer на панелі інструментів є кнопка Журнал. Якщо ви не можете її знайти або користуєтеся оглядачем Netscape Navigator, потрібно одночасно натиснути клавіші Ctrl і H; цим способом також можна відкрити записи журналу. Щоб переглянути сайт, присутній у списку, клацніть на відповідному елементі.

Оглядачі створюють також тимчасові копії сторінок, відомі як кеш-файли. для перегляду тимчасових файлів за допомогою браузера Internet Explorer. Перебуваючи в Internet Explorer, клацніть на Сервіс, потім виберіть Властивості оглядача.

На вкладці Загальні, в зоні Тимчасові файли Інтернету, клацніть на кнопку Налаштування. У зоні Папка тимчасових файлів Інтернету клацніть на кнопку Переглянути файли.

Перегляньте список сайтів, які нещодавно відвідували ви і ваша дитина, а також зображення і cookie-файли.

Існує також безліч програм для контролю; наприклад, програма MSN Premium надає цілий ряд функцій: у тому числі щотижневі звіти про дії вашої дитини в інтернеті та багато іншого.

Можна також знайти хороший комп'ютерний магазин і запитати, які програми вони порекомендують.

Що слід зробити, якщо дитину переслідують в інтернеті?

Такі дії часто називають грифінгом або просто хуліганством; дуже

поширене явище. Якщо почалося переслідування, «недобру» людину можна просто заблокувати. Збережіть всі електронні листи, які виходять від переслідувача, і перешліть їх своєму провайдеру для прийняття відповідних заходів.

Чи допомагає фільтруюче програмне забезпечення?

Засоби фільтрації добре доповнюють - але не замінюють - контроль батьків за маленькими дітьми. До того ж ці програми найчастіше просто не справляються з відсіюванням небажаного матеріалу. Вони можуть блокувати дійсно корисну інформацію, потрібну вашим дітям, наприклад, для виконання домашнього завдання. Все-таки в міру їх дорослішання необхідно розвивати навички безпечної та відповідальної поведінки в інтернеті.

Як можна переконатися в надійності сайту для того, щоб робити покупки в інтернеті?

Перед тим, як дозволити використання вашої кредитної картки в інтернеті, ви повинні дати чіткі інструкції, як купувати товар і як переконатися, щоб процес покупки був надійним і безпечним.

Перед тим, як купувати щось на сайті, пошукайте:

значок із зображенням закритого замка в нижньому куті сторінки - він вказує на те, що про фінансову операцію будете знати тільки ви і система підтримки сайту;

рядок «http» («s» означає «захищена») в адресі.

Але, на жаль, все це можна підробити. Тому переконайте дітей спочатку радитися з вами перед тим, як щось купувати в онлайні. Переконайтеся в тому, що ваш браузер підтримує 128-бітове шифрування - в такому випадку номер вашої кредитної картки автоматично шифрується перед відправленням. (Останні версії Internet Explorer або Netscape Navigator підтримують 128-бітове шифрування).

На які положення політики конфіденційності дитячого сайту потрібно звертати увагу?

У політиці конфіденційності сайту описуються варіанти використання, поширення та зберігання особистих даних, що збираються сервером. Дуже важливо, щоб батьки уважно прочитали всі положення сайту і показали дітям, на що слід звернути особливу увагу. Іноді ці положення можуть виявитися довгими, заплутаними і невизначеними.

Якщо у сайту немає політики конфіденційності, або якої б то не було декларації - будьте обережні, роблячи покупки або надаючи особисті дані цьому серверу.

Слід звертати увагу на:

тип інформації, яка збирається і відслідковується сайтом;

спосіб використання отриманих даних (особливо той пункт, де може бути зазначена можливість продажу інформації третій стороні);

можливість видалення або внесення змін у відомості, отримані від вашої дитини;

які кроки робляться для охорони дітей у чаті, а також при використанні ними дощок оголошень та електронної пошти;

чи прагне сайт отримати згоду батьків, перш ніж дитина повідомить свої особисті дані.