

Dators mācību procesā

Sakarā ar gaidāmo mācīšanos attālināti, vecākiem jāreķinās, ka bērni ievērojami ilgāku laiku pavadīs mācoties patstāvīgi, kā arī papildus mācību grāmatām un burtnīcām mācību procesā būs jāizmanto dators vai viedierīce, kas, iespējams, līdz šim mācībām nav izmantota.

Apkopoju dažus speciālistu ieteikumus drošai datora vai viedierīces lietošanai.

Kā sagatavot bērna datoru mācībām attālināti?

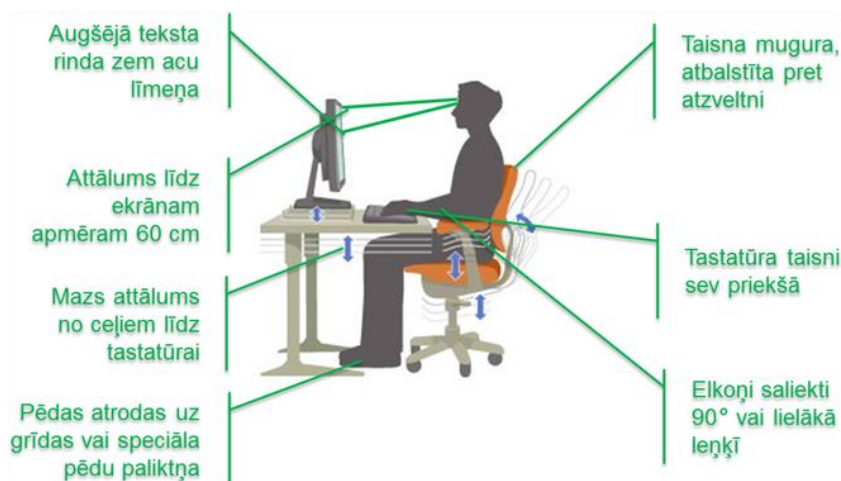
Droša interneta lietošana kļūs svarīgāka nekā jebkad agrāk, jo riski globālajā tīmeklī nav mazinājušies. Latvijas Drošāka interneta centrs **Drossinternets.lv** ir sagatavojis piecus padomus vecākiem skolēnu drošībai laikā, kad mācības notiks attālināti.

Ar ieteikumiem un konkrētiem risinājuma soļiem varat iepazīties šeit:

<https://drossinternets.lv/lv/posts/view/ka-sagatavot-berna-datoru-macibam-attalinatiquestion>

Darba vides pielāgošana

Lai pasargātu jauno datorlietotāju no iespējamām negatīvām fiziskām sekām (muguras problēmas, redzes pasliktināšanās,...), ļoti svarīgs ir gan piemērots darba vietas iekārtojums, gan darba režīms.



Daži ieteikumi

Pamatskolas vecuma bērni viedās ierīces var izmantot **līdz trīs stundām dienā**.

Kā saudzēt acis?

- Datora monitors jānovieto vismaz 60 centimetru attālumā.
- Attālumam no acīm līdz viedierīcei jābūt no 45 līdz 60 cm.
- Ekrānam jābūt acu līmenī, lai galva nebūtu jāliec uz leju.
- Ik pēc 20 minūšu skatīšanās ekrānā nepieciešama neliela pauze - uz 20 sekundēm pavērst skatienu vismaz sešu metru tālumā un acis nedaudz atpūtināt.
- Ik pēc stundas acīm nepieciešama ilgāka - vismaz 10-15 minūšu atpūta.

Kā saudzēt muguru?

- Pareizi būtu, ja bērns sēdētu pie galdā ar taisnu muguru.
- Svarīgi, lai lietojot viedierīci, bērns ilgstoši nesēdētu ar noliektu galvu!
- Krēsla cietībai ir otršķirīga nozīme, galvenais, lai sēžas daļa un mugura veidotu 90 grādu leņķi.

Plašāku un noderīgu informāciju par tēmu “**viedierīces un darba vides ergonomika**” atradīsiet:

[Rekomendācijas darba aizsardzībai darbā ar datoru](#)

[Kas jāievēro, lietojot viedierīces](#)

[Biežākās muguras problēmas bērniem](#)

[Droša darbība](#)