

4. PRACUJEME S POČÍTAČEM

Už víte, jaké druhy počítačů existují, ze kterých částí se skládají a která přídatná zařízení k nim můžeme připojit.

Nyní se seznámíte, jak s počítačem správně pracovat, abyste si nepoškozovali své zdraví. To vás naučí naši veverčí kamarádi.

A. BEZPEČNOST A HYGIENA PRÁCE NA POČÍTAČI



JE DŮLEŽITÉ CHRÁNIT SVÉ OČI!

1. Pokud není v místnosti, kde pracujete, dostatek světla, **rozsviňte si** alespoň lampičku na stole vedle počítače nebo jiné osvětlení, aby nebyl jediný zdroj světla monitor. Světlo lampičky vám však nesmí svítit přímo do očí.
2. Monitor by měl být na stole umístěn tak, aby se v něm neodráželo denní světlo z okna. Pokud pracujete u okna, je **nejlepší sedět k oknu bokem**.



OTVORY V KRYTECH POČÍTAČE SLOUŽÍ K VĚTRÁNÍ. NIKDY JE NEZAKRÝVEJTE!

Počítače mají v krytech různé otvory a mřížky, které slouží k odvádění tepla, aby se počítač nepřehříval.

Tyto otvory se nesmějí zakrývat ani se na ně nesmějí pokládat žádné věci – např. knížky, jídlo a pití.



NEMANIPULUJTE S KABELY POČÍTAČE!

Počítače jsou k elektrické síti – do zásuvky – připojené kabely. Nikdy je z počítače sami nevytahujte ani je nezapojujte. Jestliže se kabely poškodí, mohou způsobit zničení počítače, nebo dokonce požár.



PŘI PRÁCI NA POČÍTAČI NEJEZTE ANI NEPIJTE!



Jíst a pít při práci s počítačem se nemá hlavně ze zdravotních důvodů. Zamezíte tím ale také případnému zničení počítače. Tekutina vylitá do klávesnice nebo do počítače je může nenávratně poškodit. Klávesnice nebude správně fungovat, když do ní zapadají drobečky jídla.



B. SEDĚT SPRÁVNĚ U POČÍTAČE JE DŮLEŽITÉ

Mnoho lidí v dnešní době používá počítač **déle než dvě hodiny denně**. Téměř všechna **zaměstnání** jsou dnes **závislá** na využití **počítačů**. Počítač potřebují ke své práci například bankovní úředníci, učitelé, sekretářky nebo prodavači. Lidé využívají počítače nejen pro práci, ale i doma pro zábavu a poučení. Například si čtou, co se děje v jejich městě, kraji nebo ve světě, pouštějí si hudbu nebo film, případně vyhledávají informace.



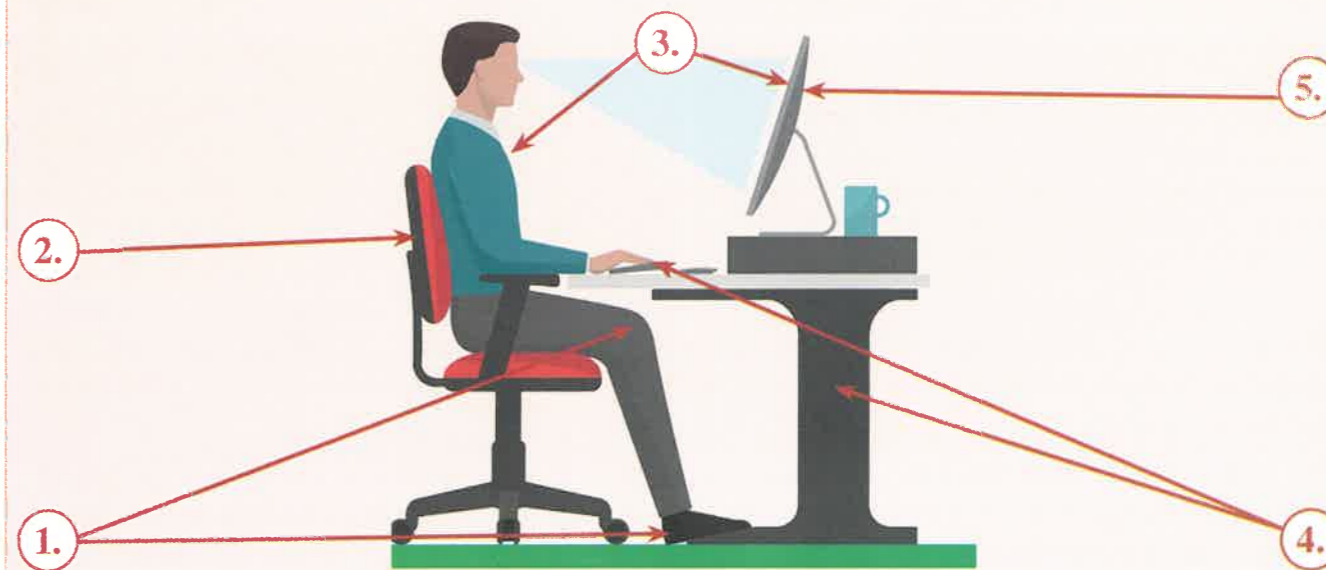
1. Povídejte si ve třídě o tom, co dělají na počítači sekretářky, bankovní úředníci, učitelé a prodavači. Pokuste se uvádět další povolání, při kterých lidé používají počítač, a k čemu ho využívají.
2. Ve kerých povoláních lidé naopak počítač ke své práci nepotřebují? Vyjmenujte jich co nejvíce.



Víte, že dlouhé a špatné sezení u počítače může způsobit zdravotní problémy? Například bolesti zad, hlavy, očí a podobně. **Proto je velmi důležité sedět u počítače správně.** Tím můžete mnoha zdravotním potížím zabránit.

VYSVĚTLÍME SI, JAK PŘI PRÁCI S POČÍTAČEM SPRÁVNĚ SEDĚT. VYZKOUŠEJTE SI TO:

1. U počítače bychom měli sedět na židli, která má nastavitelnou výšku sezení. **Sedněte si tak, abyste dosáhli nohama na zem – celá chodidla se opírají o podlahu.**
2. Důležité je také opěradlo židle. **Nastavte si opěradlo tak, abyste seděli na židli vzpřímeně.** Při sezení se nehrbte, brzy by vás totiž začala bolet záda. Nevhodná židle nebo špatné sezení mohou způsobit vážné zdravotní problémy.
3. **Sedněte si od obrazovky do vzdálenosti, která je stejná jako délka vaší natažené paže – od ramene po konce prstů.** Tato vzdálenost bývá obvykle 50 až 70 cm, podle celkové výšky vašeho těla.
4. Důležitá je i výška stolu. **Položte si ruce na klávesnici tak, jako na obrázku.** Pokud máte židli a výšku stolu správně nastavené, budou vaše ruce v této poloze volně ležet na klávesnici.
5. **Nastavte si sklon monitoru tak, aby se vám na něj dobře dívalo.**

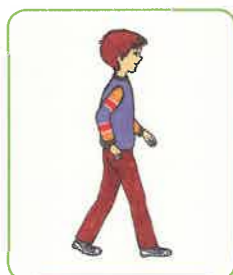


Dělejte pravidelné přestávky.

Dlouhé sezení v jedné poloze našemu tělu neprospívá. I když budete dodržovat zásady správného sezení u počítače, je pro tělo důležité pravidelně se protáhnout, zacvičit si nebo se projít.



ZKUSTE O PŘESTÁVCE A DOMA (PO KAŽDÝCH 30 MINUTÁCH) TATO JEDNODUCHÁ CVIČENÍ:



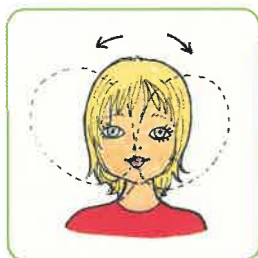
Projděte se po místnosti.



Mírný stoj rozkročný – ukloňte se několikrát na obě strany – jednu ruku v bok, druhou nad hlavu s propnutým loktem; nádech ve stoji vzpřímeném, výdech v úklonu.



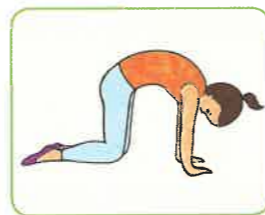
Mírný stoj rozkročný – předkláněte se střídavě k jedné a druhé noze, dotkněte se nohy – nejlépe nártu – opačnou rukou; nádech ve stoji vzpřímeném, výdech v předklonu.



Ukloňte zvolna hlavu vpravo – výdech, vraťte zpět – nádech a ukloňte zvolna vlevo – výdech; 3× opakujte.



Udělejte 3× kočičí hřbet: na nádech prohnutí, na výdech vyhrbení; cvičte zvolna.



U cvičení nezapomínejte pravidelně a zhluboka dýchat!



Povídejte si ve třídě. Sedí chlapec na obrázku správně? Jaké je jeho pracovní prostředí?

1. Jmenujte zásady, které musíme při práci na počítači dodržovat.
2. Vysvětlete, jak máme správně sedět a pracovat u počítače, abychom neohrozili své zdraví.



Při práci na počítači musíme dodržovat pravidla bezpečnosti, abychom chránili sebe i počítač. Nezakrýváme otvory v krytech počítače a nemanipulujeme s kabely. U počítače nejíme ani nepijeme.

Při práci na počítači musíme dbát na své zdraví. Proto sedíme u počítače vzpřímeně, s chodidly položenými na zemi celou plochou a naše oči jsou od monitoru vzdálené na délku naší natažené paže. Monitor by neměl být jediným zdrojem světla v místnosti.

C. ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ POČÍTAČE

Zapnutí počítače



Zapnout počítač není nic složitého. U stolního počítače stisknete největší tlačítko na přední stěně počítačové skříně.

Pokud nemáte stolní počítač, ale notebook, bývá tlačítko pro zapnutí počítače umístěno v pravém nebo levém horním rohu či uprostřed nad klávesnicí.

hlavní vypínač notebooku



hlavní vypínač stolního počítače

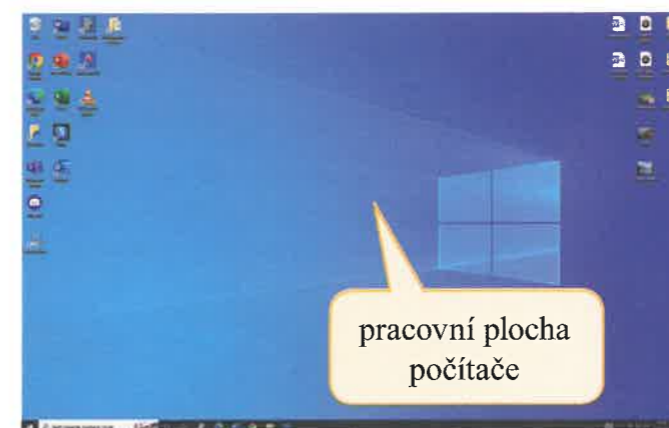


Stolní počítač musí být trvale připojený kabelem do elektrické sítě.

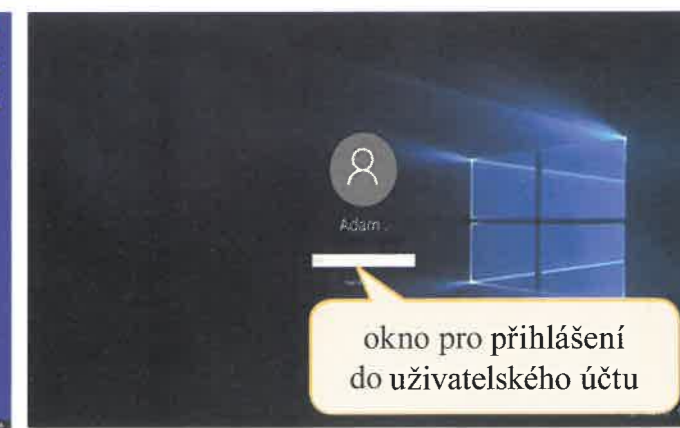
Notebook může po určitou dobu fungovat jen na baterii – trvalé připojení do sítě tedy nepotřebuje. Pokud se po stisku tlačítka nezapne, je baterie nejspíš vybitá a notebook je třeba nejprve pomocí kabelu zapojit do elektrické sítě.



V počítači se během spouštění děje spousta důležitých procesů, proto trvá jednu až dvě minuty, než je počítač připravený k práci. Musíte tedy chvíli počkat, než se na monitoru objeví „okno“ pro přihlášení do uživatelského účtu nebo přímo pracovní plocha (o ní na s. 18).



pracovní plocha počítače



okno pro přihlášení do uživatelského účtu





Sedněte si správně k počítači. Seděte vzpřímeně, nohy položte na zem. Zkuste si zapnout počítač.

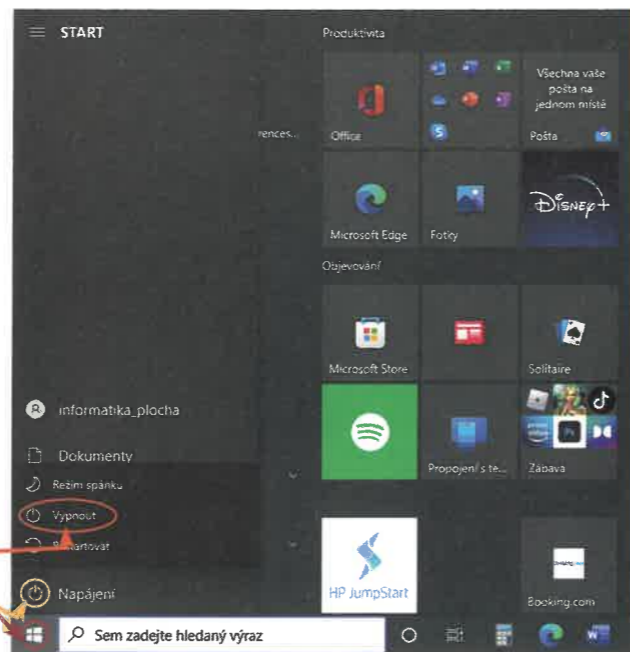
Vypnutí počítače

Když **dokončíte práci** na počítači, **vždy** ji nejprve **uložte** (viz s. 34) a **potom počítač vypněte**. Kdyby byl trvale zapnutý, mohlo by dojít k jeho poškození. K vypnutí počítače ale neslouží tlačítko, kterým jsme ho zapínali.

Jak tedy počítač bezpečně vypnout?

1. Klikněte **levým tlačítkem** na nabídku **START**, která je na monitoru vlevo dole .
2. Klikněte na ikonu **Napájení** .
3. Objeví se vám nabídka, levým tlačítkem myši klikněte jednou na **Vypnout**.

Zkuste si to. Při tomto bezpečném vypínání počítače se ukončí programy a data se uloží na disk.



D. UŽIVATELSKÝ ÚČET – VÍCE UŽIVATELŮ JEDNOHO POČÍTAČE



Některá zařízení – notebook, tablet, mobil – používá obvykle jen jeden člověk. Rodiče mají jistě každý svůj mobil, nepoužívají jeden společný.

Stolní počítač většinou používají všichni členové domácnosti. Také ve škole a v zaměstnání může na jednom počítači pracovat více lidí. V takovém případě je vhodné, aby měl každý z nich vytvořen svůj **uživatelský účet**.

Co je uživatelský účet

Každý počítač obsahuje **harddisk** – zkráceně mu říkáme **disk** nebo **pevný disk**. Jestliže na počítači píšeme, kreslíme obrázek nebo přesouváme fotografie z mobilu či fotoaparátu do počítače, pak **se** tato naše práce **ukládá** trvale právě **na disk**. Aby se nestalo, že nám naši práci někdo jiný omylem smaže nebo upraví, můžeme **disk „rozdělit“ na části**.



Používá-li tedy počítač doma například maminka, tatínek, vy a váš sourozenec, tedy celkem čtyři osoby, můžete disk rozdělit na čtyři části.

Pozor! Disk zůstane v počítači stále jeden, ale každý člen rodiny bude moci používat pouze jeho jednu část.

Ke své části disku (například k obrázkům, které namalujete) se dostanete **pomocí uživatelského jména a hesla**. Ten, kdo nezná vaše jméno a heslo, se k vašim obrázkům ani další práci nedostane.

Z Přístupová práva

Každému uživateli mohou být udělena **přístupová práva**. To znamená, že je mu určeno, co může na počítači dělat. Například ve škole nemůžete nahrávat do počítače své hry a podobně bez vědomí vyučujícího.



Uživatelské účty v počítači si můžete představit jako přihrádky nebo šuplíky, do kterých si uživatelé ukládají jen své věci a poklady.

Kdo nezná vaše přihlašovací jméno a heslo, nemůže do vaší přihrádky ani nahlédnout, ani v ní nic měnit.



Přihlášení do uživatelského účtu

Ve škole v počítačových učebnách, a možná i doma, používá počítač obvykle více lidí. Proto se musíte po zapnutí do počítače nejdříve přihlásit.



Účty všech uživatelů – lidí, kteří počítač používají – vytváří a spravuje **administrátor**. Ve škole je administrátor obvykle správce počítačové sítě. To je člověk, který se ve škole stará, aby všechny počítače správně fungovaly. Doma bývá administrátor jeden z rodičů.

Po zapnutí počítače se otevře obrazovka pro přihlášení, která ve škole vypadá takto.

Nyní musíte zadat **přihlašovací jméno** a **heslo**. Jméno a heslo pro přihlášení získáte od administrátora. Doma si heslo můžete vytvořit sami.



Víte, jak má vypadat **správné heslo**?

- Je dostatečně dlouhé (má alespoň 12 znaků)
- Obsahuje malá i velká písmena
- Obsahuje kromě písmen i číslice
- Obsahuje kromě písmen a číslic i jiné znaky

A víte, jaké **heslo je špatné**?

- Řada čísel, například 12345
- Datum vašeho narození
- Vaše jméno
- Vaše příjmení
- Příliš krátké heslo



1. Které z uvedených hesel je správné – jak říkáme – **silné**? Které je naopak **slabé** – a proč?

heslo 1: jana **heslo 2:** LutlVa35#8wA5 **heslo 3:** 123A

2. Zkuste si vytvořit své vlastní silné heslo.



Povídejte si ve třídě se spolužáky a s vyučujícím o tom, proč je důležité mít silné heslo.

Po **přihlášení** už uvidíte **pracovní plochu počítače**. Zjednodušeně lze říct, že jste si odemkli svůj prostor na disku – svou přihrádku nebo šuplík.

Odhlášení z uživatelského účtu

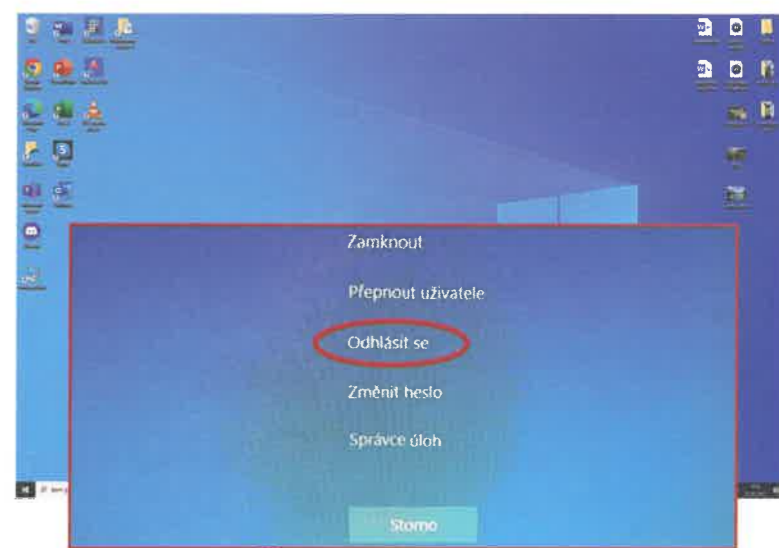
Z počítače se odhlašujeme, když se potřebujeme vzdálit a nechceme, aby si někdo prohlížel, co děláme.

Jak se odhlášení provede:

1. Stiskněte na klávesnici **zároveň tlačítka Ctrl + Alt + Del**. Objeví se obrazovka s **nabídkou možností**.

2. Vyberte možnost **Odhlásit se** a klikněte na ni **levým tlačítkem myši**.

Po návratu k počítači se stačí opět **přihlásit svým uživatelským jménem a heslem**.

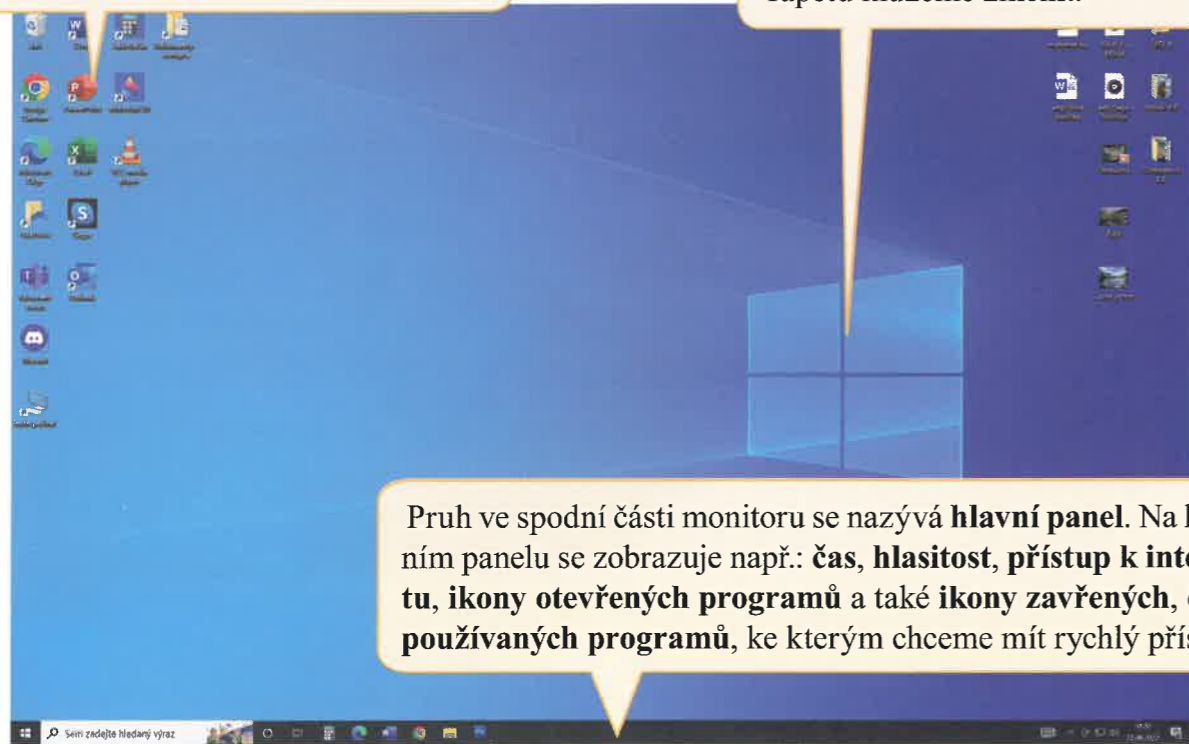


Pracovní plocha počítače

Po zapnutí počítače se zobrazí na monitoru **pracovní plocha**. Je to **prostor s ikonami**.

Ikony jsou zmenšené obrázky programů, složek a souborů v počítači.

Obrázek na ploše se nazývá **tapeta**. Tapetu můžeme změnit.



Pruh ve spodní části monitoru se nazývá **hlavní panel**. Na hlavním panelu se zobrazuje např.: **čas, hlasitost, přístup k internetu, ikony otevřených programů** a také **ikony zavřených, často používaných programů**, ke kterým chceme mít rychlý přístup.

Nyní se podíváme, jaké **ikony** mohou být **na pracovní ploše** monitoru.



Na pracovní ploše monitoru můžeme najít **ikony souborů**, například:

textové dokumenty



fotografie



videa



zvukové soubory



Soubor tvoří nějakým způsobem **uložené informace** – mohou to být například texty, obrázky, fotografie, hudba nebo video.



Dále zde můžeme najít ikonu, které říkáme **zástupce**. **Zástupci zastupují program – aplikaci v počítači**. Poznáte je podle šipky u ikony. Zástupce máme na ploše proto, abychom mohli danou aplikaci lehce spustit. **Programy** nám v počítači **umožňují splnit určitý úkol**, například napsat e-mail [í meil] nebo si zahrát hru.



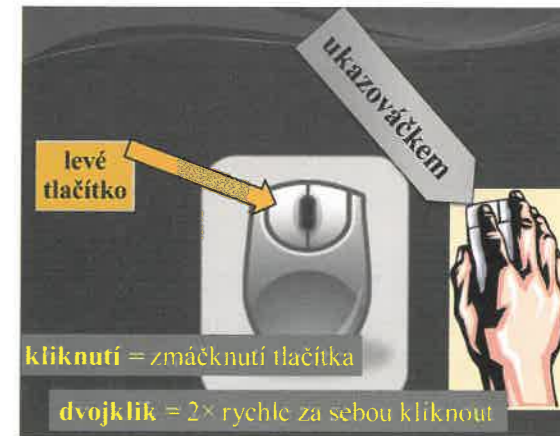
Dalšími ikonami jsou **složky**. **Složky** jsou místa, kam můžeme **umístit i více souborů** nebo **zástupců**. Složku si představte jako velké desky, kam si můžete uložit, co potřebujete. Obvykle to jsou věci, které patří k jednomu tématu, například vše, co se týká práce ve škole. Složku si vždy **pojmenujeme**.



Pokud chcete **spustit program, zobrazit obrázek, otevřít textový dokument** (zkráceně dokument), **pustit video** nebo **otevřít složku**, stačí na ikonu **provést dvojklik levým tlačítkem myši**.

Pokud chcete **spustit program pomocí ikony na hlavním panelu**, klikněte na ikonu **levým tlačítkem myši jednou**.

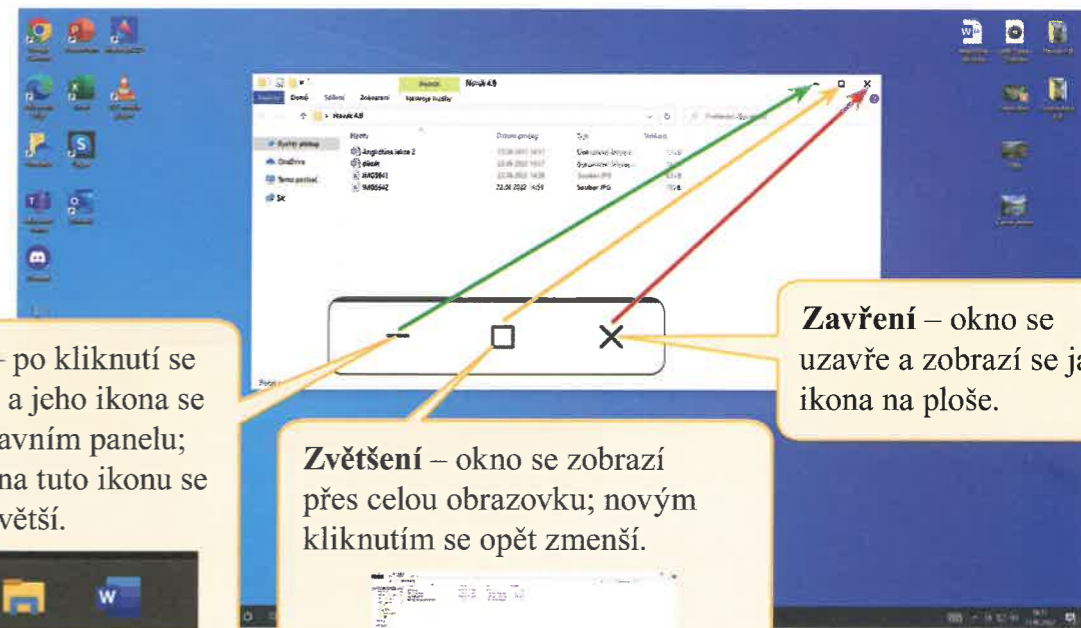
Ikony můžeme na ploše **přemísťovat**. Na ikoně **stiskneme** a stisknuté **držíme levé tlačítko** myši, **současně posunujeme** tuto ikonu na zvolené místo. Po přesunutí tlačítko myši pustíme. Vyzkoušejte si to.



Najděte na pracovní ploše ikonu textového dokumentu, fotografie (obrázku), videa, dokumentu, složky a zástupce. Otevřete dvojklikem myši složku, přesuňte ikonu textového dokumentu, fotografie a videa do složky. Zobrazte ve složce fotografii, otevřete dokument a pusťte video.

Složka, na kterou jste klikli myší, se otevřela v novém okně. **Každý program, aplikace, fotografie, dokument i složka** se vždy **otevírají jako samostatné okno**.

Okna můžeme **zmenšovat, zvětšovat a zavřít**. K tomu nám slouží **tři tlačítka v pravém horním rohu okna**.



Zmenšení – po kliknutí se okno skryje a jeho ikona se objeví na hlavním panelu; po kliknutí na tuto ikonu se okno opět zvětší.

Zvětšení – okno se zobrazí přes celou obrazovku; novým kliknutím se opět zmenší.

Zavření – okno se uzavře a zobrazí se jako ikona na ploše.



Vyzkoušejte si práci s oknem. Otevřete složku. Zvětšete, zmenšete a zavřete toto okno.

Počítač zapneme **hlavním vypínačem**, který je obvykle **největším tlačítkem na počítačové skříni**. Po zapnutí počítače se **otevře obrazovka pro přihlášení do uživatelského účtu** nebo **přímo pracovní plocha počítače**. **Uživatelský účet umožňuje přístup do počítače a přiděluje část disku, na kterém se ukládá všechna vaše práce**.

Na pracovní ploše počítače jsou ikony například programů nebo jejich zástupců, dokumentů a složek. Tyto ikony **aktivujeme dvojklikem levého tlačítka myši na ikonu**. **Počítač vypneme kliknutím na nabídku START, která je na monitoru dole vlevo, a poté v nabídce ikony napájení** **vybereme možnost vypnout**.