

Jak bezpiecznie korzystać z urządzeń elektrycznych i elektronicznych

Bądź bezpieczny!!!!



Komputer - niezbędne narzędzie do nauki, pracy, rozrywki



Komputer jest obecnie narzędziem, bez którego bardzo ciężko sobie wyobrazić naszą codzienność. Nauczanie zdalne, wiedza, rozrywka, życie towarzyskie – to wszystko jest obecnie nierozzerwalnie już związane z Twoim pecetem lub laptopem. Nauczyliśmy się polegać na naszych komputerach i globalnej sieci dzięki nim dostępnej o każdej porze dnia i nocy.

Zasady bezpiecznej pracy i nauki przy komputerze

- krzesło i biurko powinny być dopasowane do twojego wzrostu;
- plecy powinny być wyprostowane i przylegać do oparcia krzesła;
 - klawiaturę i ekran monitora należy ustawić w odpowiedniej odległości, dostosowanej wzrostu i wzroku użytkownika;
- zadbaj o właściwe oświetlenie;
- zapewnij sobie przerwy w pracy z komputerem, które pozwolą ci się zrelaksować i umożliwią odpoczynek oczom, mięśniom szyi, barku i dłoni.



Telefon komórkowy- przyjaciel ? Czy na pewno?

Prawie każde dziecko w wieku szkolnym ma swój telefon komórkowy. Często telefon staje się dla dziecka największą rozrywką, zastępuje przyjaciół. Zbyt częsty i długi kontakt ze smartfonem negatywnie oddziałuje na struktury dziecięcego mózgu, przez promieniowanie telefonu i wpatrywanie w ekran.



PAMIĘTAJ!!
Nie nadużywaj telefonu!
Nie śpij z telefonem !
Nikogo nie filmuj, nie rób zdjęć bez jego zgody!



Telewizja – jak bezpiecznie z niej korzystać?



Przestrzegaj zasad korzystania z telewizji:

- nie oglądaj **telewizji** dłużej niż 2 godziny dziennie.
- oglądaj tylko pożyteczne programy.
- nie oglądaj **telewizji** późnym wieczorem.
- oglądaj programy odpowiednie dla swojego wieku.
- nie jedz podczas oglądania.
- nie oglądaj **telewizji** bez przerwy.
- wyłączaj go gdy nie oglądasz.
- oglądaj programy edukacyjne



Urządzenia elektryczne w twoim domu

Odkurzacz



W każdym domu najczęściej jest odkurzacz. Dzieci chętnie pomagają rodzicom, często odkurzają swój pokój lub inne pomieszczenia domowe.

Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa podczas odkurzania:

1. Odkurzacz nie jest zabawką
2. Odkurzaj pod nadzorem dorosłych
3. Zachowaj szczególną ostrożność przy włączaniu urządzenia do gniazdka elektrycznego
4. Nie odkurzaj mokrych powierzchni

Kuchenka mikrofalowa



Mikrofalówka potrzebuje na podgrzanie potrawy zaledwie kilkudziesięciu sekund. Dzieci podczas podgrzewania posiłków muszą pamiętać o zasadach bezpiecznego użytkowania tego urządzenia:

- - Postępuj zgodnie z instrukcją obsługi
- - Przykrywaj podgrzewane potrawy
- - Uważaj aby się nie poparzyć , naczynia są gorące
- - Nie podgrzewaj jajek, eksplodują w mikrofalówce!!!!
- - Pamiętaj czas podgrzewania jest bardzo krótki!



Żelazko



Prasowanie to praca dla dorosłych. Dzieci, jeżeli już chcą korzystać z żelazka, to wyłącznie pod opieką dorosłych.

Pamiętaj, włączone żelazko jest bardzo gorące, **nie dotykaj, oparzysz się!!!!**

Jeżeli zostawisz żelazko na prasowanych ubraniach, **przypalisz je, albo spowodujesz pożar!!!!**



Suszarka do włosów



Jeżeli samodzielnie suszysz włosy suszarką elektryczną

rób to bezpiecznie!!

- - ostrożnie włącz urządzenie do gniazdka
- - nie używaj zbyt gorącego strumienia powietrza, możesz się poparzyć!
- - uważaj żeby suszarka nie wypadła Ci z rąk !!!

Zapamiętaj dobre rady!

**Bądź bezpieczny w swoim domu,
mądrze korzystaj z urządzeń
elektrycznych i elektronicznych.**

