

Singelland beschikt over veel computers die dagelijks door heel veel leerlingen intensief gebruikt worden. Deze folder gaat over het gebruik van computers op school: hoe kun je het beste er achter zitten, hoe maak je er veilig en optimaal gebruik van en aan welke regels van respect houden we ons?

Goed en gezond computergebruik

Computers zijn niet meer weg te denken uit het onderwijs. Computeren is leuk en leerzaam, maar er is een keerzijde.

Veel en vaak computeren kan leiden tot gezondheidsklachten zoals pijn in armen, handen, nek en/of schouders (RSI-gerelateerde klachten), hoofdpijn en oogklachten.

De klachten kunnen in de meeste gevallen worden voorkomen door leerlingen te leren hoe zij een computer 'goed en gezond' kunnen gebruiken.

Hoe zit je op een goede manier achter het toetsenbord en het beeldscherm? Wanneer je je houdt aan de volgende richtlijnen, loop je de minste risico's!



1. Let op een ontspannen houding.
2. Maak je toetsenbord zo plat mogelijk; klap de 'pootjes' in.
3. Ga recht en niet schuin voor het beeldscherm zitten.
4. Muis niet teveel: maak liever gebruik van slimme trucs, zoals sneltoetsen en toetscombinaties.
5. Tuur niet te lang naar het scherm. Kijk regelmatig even om je heen en knipper dan een paar keer met je ogen.
6. Luister naar je lichaam: let op gespannen en pijnlijke spieren, hoofdpijn en oogklachten. Heb je hier last van, ga dan snel iets anders doen! Kortom:
7. Zit niet té lang achter de computer

**Goed, gezond
en respectvol
computergebruik**

Het onderhoud van de computers is meer dan een fulltime job. Dagelijks zijn de ict-coördinatoren, maar ook veel leerkrachten in de weer om de computers in prima conditie te houden.

Dankzij de inzet van vele mensen kan iedere leerling tijdens elke informatie- en/of andere les beschikken over een goed werkende computer.

Maar ook buiten de lessen krijg je gelegenheid om van de computer gebruik te maken, bijv. voor het maken van werkstukken.

Om een goed werkende computer te garanderen, verlangen wij van jou als leerling dat je de computer op een correcte manier gebruikt.



Respect: onze regels!

- a. **Het vernielen van de computer is ten strengste verboden!**
- b. **Games spelen, chatten, muziek/video's downloaden en/of het afspelen en bezoek van internetsites met gewelddadige, racistische en/of seksuele inhoud, anders dan zaken die je nodig hebt voor de lessen, is nadrukkelijk verboden.**
- c. **Het is verboden om zonder toestemming belastend beeldmateriaal -in welke vorm dan ook- van personen op internet te plaatsen.**
- d. **Bij voorkeur je bestanden opslaan binnen EduWeb. Hier blijven je bestanden bewaard, en kun je er thuis ook bij komen. Tijdelijke bestanden kun je opslaan in de map 'Mijn Documenten'.**
- e. **Het installeren, wijzigen of verwijderen van software op de computers is niet toegestaan.**
- f. **Pest geen leerlingen; óók niet via de computer!**
- g. **Overtreden van de regels betekent onder andere geen toegang meer tot internet en/of het netwerk. De kosten die moeten worden gemaakt om de benodigde herstelwerkzaamheden te verrichten worden verhaald op jou of jouw ouder(s)/ verzorger(s). Ook andere sancties kunnen worden toegepast!**



Als jij je als leerling van Singelland aanmeldt op ons systeem, betekent dit automatisch dat je akkoord gaat met de regels die in deze folder genoemd worden.

De uitgebreide versie van de regels vind je op: www.singelland.nl/leerlingen/computergebruik



We hopen jullie via deze folder bewust te hebben gemaakt van de voordelen van goed, gezond en respectvol computergebruik!

