



Name: Vitor Chaves

Turma: S 13

Actividade de CP

Regras de conduta na utilização do computador e respectivas redes.

Todos nós como utilizadores da internet temos de ter consciência que existem outros utilizadores que por cá navegam e que para isso devem existir certas regras na utilização da mesma.

A meu ver existem algumas regras que devemos ter em conta quando navegamos ou publicamos um fórum ou um site ou mesmo quando estamos a dialogar com alguém num chat.

Assim deixo aqui algumas regras que penso serem importantes:

- Deve sempre respeitar os outros para que os outros o respeitem a si.
- Não ofenda ninguém para não ser ofendido, e quando o for ignore.
- Não publique falsas informações pois podem provocar problemas a outros utilizadores.
- Quando estiver a procura de alguma coisa é porque precisa de ajuda, neste caso seja explícito no que pretende e evite ser arrogante ou inconveniente com quem o está a ajudar.
- Tenha em atenção a maneira como brinca com os outros, pois a probabilidade de haver mal entendidos é muito maior do que quando estamos a falar directamente com os outros.
- Não divulgue informações em sítios públicos de documentos que lhe sejam enviados, pois parte-se do princípio que quem lhe enviou determinado documento queira que o mesmo seja privado.
- Quando estiver a escrever a alguém evite escrever com maiúsculas pois pode ser interpretado pelo outro utilizador que esteja a gritar com ele.

- Quando deixar menores utilizarem o computador e por sua vez a internet não esquecer de os informar que não deverão falar com estranhos, e não fornecerem dados pessoais, tais como onde moram, números de telefone, telemóvel, fotografias pessoais ou de outras pessoas.
- Avise os menores para nunca comparecerem a encontros marcados pela internet.
- Quando estiver na internet nunca forneça qualquer tipo de código pessoal pois se alguém perigoso os conseguir poderá lhe causar grandes prejuízos.
- Não abra hiperligações que desconhece, pois pode ser redireccionado para sites que podem ser perigosos ou mesmo carregar software indesejado no seu computador.
- Evite sempre abrir e-mails de pessoas que desconhece pois os mesmos podem conter vírus ou outros tipos de softwares perigosos.

A seguir algumas sugestões da forma como devem utilizar o seu computador de uma forma mais confortável evitando assim que mais tarde venha a sofrer de problemas de saúde.

- Quando está a teclar no seu computador evite executar o mesmo movimento com as mãos durante muito tempo, tecle suavemente e mantenha as mãos rectas.
- Evite estar no computador às escuras, procure sempre trabalhar com alguma claridade.
- Quanto ao seu monitor ele não deve ter muito brilho e reflexos pois vai causar desconforto para os seus olhos.
- Tenha sempre o monitor do seu computador ao nível dos olhos ou um pouco abaixo deles e a uma distância aproximada de 70 centímetros dos mesmos.
- Não esteja ao computador demasiado tempo seguido faça uma paragem de 15 minutos a cada 2 horas que estiver a trabalhar.
- Quando estiver sentado ao computador mantenha as costas rectas ou ligeiramente inclinadas para traz, use uma cadeira regulável e alta pois é mais confortável e de fácil adaptação.

- Mantenha os seus pés no chão evite que estes fiquem pendurados.

Seguidamente alguns conselhos para a manutenção do seu computador.

- Lembre-se sempre de fazer cópias dos seus ficheiros, pois se tiver problemas tem sempre uma forma de os voltar a recuperar.
- Mantenha sempre o seu computador limpo e sem pó, pois este é uma fonte de alergias, o que não é agradável. O pó no computador provoca também aquecimento nas placas o que leva a um menor desempenho deste.
- Evite comer ou beber quando está ao computador pois para além de poder sujar o mesmo pode provocar curto-circuitos se entornar líquidos por cima dele.
- Quanto aos cabos na traseira do seu computador estes devem estar bem organizados, pois quando quiser aceder a alguma ligação será muito mais fácil, estando eles a monte são também uma fonte onde se junta muito pó.
- Mantenha os seus discos de instalação organizados e perto do seu computador pois quando tiver algum problema será mais fácil para si resolver.
- Mantenha o seu computador limpo de programas que já não utiliza, pois assim consegue libertar mais espaço no seu disco e melhorar o seu desempenho.
- Não se esqueça de fazer as actualizações necessárias pois pode haver programas que tenham problemas detectados pelo fabricante e assim é uma maneira de resolvê-los.
- De tempos a tempos verifique se o disco rígido necessita de ser desfragmentado, se necessitar faça-o pois vai notar que melhora o seu desempenho.
- Faça cópias de segurança dos seus programas e trabalhos pois por qualquer motivo os originais podem ficar danificados e assim é uma maneira de os recuperar.

Hoje em dia na grande maioria dos empregos existem computadores o que nos leva a passar grande parte do nosso tempo de trabalho em frente as estes. Assim quando chegamos a casa e depois de um dia de trabalho devemos estabelecer algumas prioridades no uso do nosso computador, uma vez que durante o nosso dia de trabalho já passamos um largo tempo diante deste.

É bem verdade que muitos de nós hoje em dia quando chega a casa liga o computador e se esquece que o mundo existe para além do quadradinho que temos à nossa frente.

- Para que esta situação não aconteça, uma das coisas que devemos incutir em nós mesmos é estipular um tempo máximo, dentro do que nos é possível, para estar em frente ao computador, senão corremos o risco de não termos tempo para fazer outras coisas, inclusive estar com a nossa família.

- Dentro do tempo que estipulámos e no que é habitual fazer no computador devemos sem dúvida começar a trabalhar no que é de mais responsabilidade e urgente, como por exemplo:

- Fazer pagamentos de serviços, pedir as compras para que sejam entregues em casa, ou mesmo não esquecer de marcar aquela viagem que até tem um prazo para ser marcada.

- Se por acaso tivermos uma vida de estudante não nos podemos esquecer dos deveres escolares.

- Depois dos deveres podemos então entrar no campo social e se for habitual utilizar as redes sociais falar com familiares amigos colegas através destas ou utilizar os chamados chats.

- Por fim podemos entrar no campo do divertimento e jogar uns jogos, isto se ainda tivermos tempo.

Acima de tudo devemos ter a consciência que o computador permite uma infinidade de coisas mas é uma máquina e como tal, fria onde o que se passa é uma cópia da vida real.