



HIGIENA PRACY PRZY KOMPUTERZE

Uczniu – pomożemy Ci w jak najlepszej organizacji nauki w domu z uwzględnieniem obowiązujących zasad higieny pracy z komputerem. Pamiętaj, że długotrwałe używanie komputera może prowadzić do problemów z oczami - pieczenie, wysychanie - bólu nadgarstków, szyi i pleców, poważnych wad postawy, zwyrodnień stawów, a także do pogorszenia się wzroku. To wszystko skutek niezachowania takich środków zapobiegawczych jak higiena pracy przy komputerze.

Poniżej zamieszczamy bardzo ważne wskazówki do których koniecznie się zastosuj:

- Przygotuj w domu, samodzielnie lub z pomocą rodziców, własne miejsce do nauki przy komputerze (biurko, stolik, krzesło, komputer).
- Ekran nie powinien odbijać światła - dlatego też ważne jest ustawienie go pod odpowiednim kątem w stosunku do jego źródeł - monitor ustaw tak, aby światło nie znajdowało się z tyłu. Źle jest również, gdy masz jasność przed sobą - np. lampkę nad ekranem. Optymalnie jest ustawić się bokiem.
- Odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm. Chodzi tu o możliwość ułożenia na biurku dłoni. Pisanie z rękami bez oparcia jest bardzo uciążliwe.
- Odległość ekran-użytkownik powinna wynosić co najmniej 40 cm (zalecany przedział to 40-75 cm).
- Górna krawędź monitora nie powinna znajdować się powyżej linii twojego wzroku.
- Wilgotność powietrza nie powinna być mniejsza niż 40% - w trakcie korzystania z komputera oczy mocno się wysuszają, dlatego ważne jest zapewnienie odpowiedniego poziomu wilgotności w pomieszczeniu.
- Wysokość stołu i krzesła powinna być tak dostosowana, by zapewnić co najmniej kąt prosty pomiędzy twoim ramieniem a przedramieniem.
- Zapewnij sobie co najmniej 5 minut przerwy na każdą godzinę pracy na komputerze.

NA SKRÓTY

- Korzystaj z przerw. Nie spędzaj ich przed monitorem, najlepiej jest wstać i poruszać się trochę. Dobrze jest wtedy zamknąć oczy na jakiś czas lub popatrzeć na coś zielonego - ten kolor wpływa kojąco na zmęczone źrenice.
- Spróbuj wprowadzić do swojej pracy system tzw. mikroprzerw. Chodzi tu króciutkie przerwanie zajęć (np. na kilkadziesiąt sekund), w trakcie którego wykonaj ćwiczenia rozluźniające mięśnie i relaksujące oczy.
- Zadbaj o regularne wietrzenie pomieszczenia.
- Staraj się utrzymywać wyprostowaną sylwetkę (kąt 90 stopni), ręce wygodnie opieraj o blat biurka.
 - Optymalnym ustawieniem monitora jest odchylenie go lekko do tyłu i ustawienie tak, aby był idealnie przed tobą.
 - Głowę się trzymaj prosto, nadmierne odchylenia do przodu lub do tyłu mogą spowodować uciążliwe bóle mięśni.
 - Pracując z laptopem (zwykle mało wygodnej) ustawiaj go na biurku, a nie na kolanach. Dodatkowo podłącz myszkę i klawiaturę.
 - Dbaj o oczy. Postaraj się raz na jakiś czas je zamknąć, by odpoczęły. Dobrym pomysłem jest też odrywanie wzroku od monitora raz na jakiś czas i spoglądanie gdzieś w dal.
- Obowiązkowo zadbaj o regularne wietrzenie pomieszczenia!
- Pamiętaj o wygodnym ubraniu!