

DRODZY RODZICE I UCZNIOWIE

UWAGA NA ZAGROŻENIA!!!

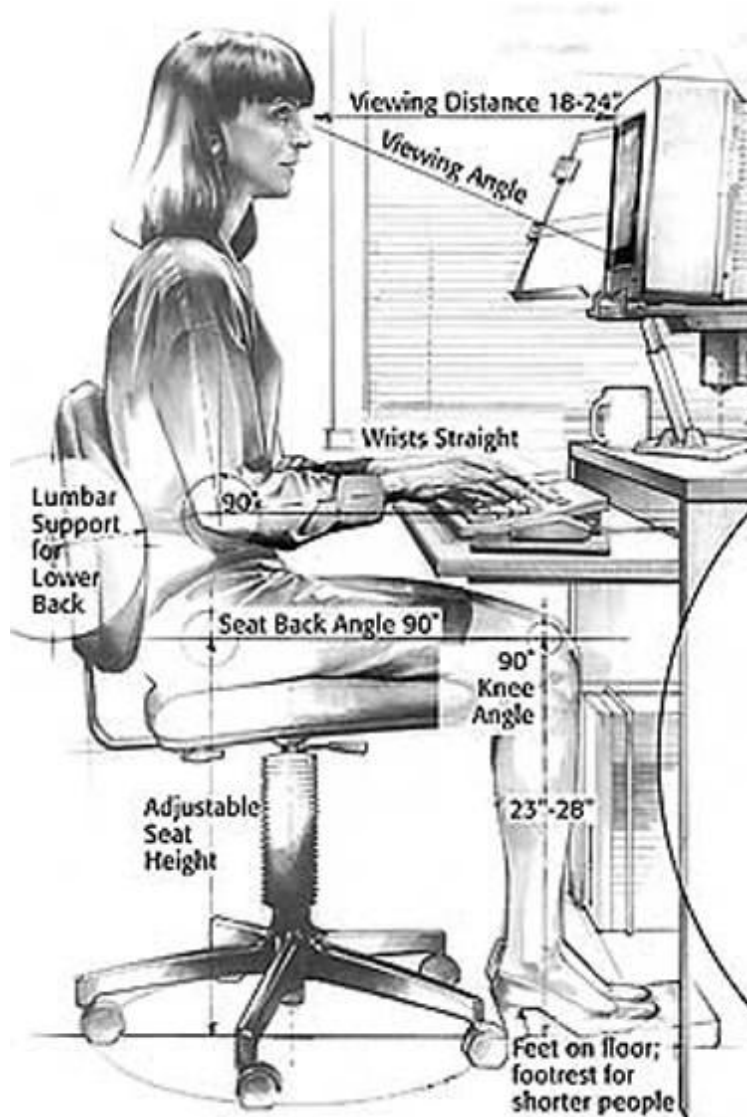
pracy przy komputerze



Niewłaściwe korzystanie z komputera może doprowadzić do poważnych wad postawy, zwyrodnień stawów, a także do pogorszenia się wzroku. To wszystko skutek niezachowania takich środków zapobiegawczych jak higiena pracy przy komputerze.

Oto najważniejsze z zasad higienicznej pracy przy komputerze:

1. Ekran nie powinien odbijać światła - dlatego też ważne jest ustawienie go pod odpowiednim kątem w stosunku do jego źródeł. Rozwijając przepis: monitor trzeba ustawić tak, aby światło nie znajdowało się z tyłu. Źle jest również, gdy użytkownik ma jasność przed sobą - np. lampkę nad ekranem. Optymalnie jest ustawić się bokiem.
2. 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 dla użytkownika.
3. Odległość ekran-użytkownik powinna wynosić co najmniej 40 cm. Podany w Rozporządzeniu przedział to 40-75 cm.
4. Górna krawędź monitora nie powinna znajdować się powyżej linii wzroku użytkownika.
5. Wilgotność powietrza nie powinna być mniejsza niż 40% - chodzi tu o to, że w trakcie korzystania z komputera oczy mocno się wysuszają, dlatego ważne jest zapewnienie pewnego poziomu wilgotności w pomieszczeniu.
6. Wysokość stołu i krzesła powinna być tak dostosowana, by zapewnić co najmniej kąt prosty pomiędzy ramieniem a przedramieniem użytkownika.



A oto lista zaleceń i porad, dzięki którym może być zachowana higiena pracy przy komputerze:

- Po każdej godzinie spędzonej na pracy przed ekranem komputera zrób sobie przerwę od 5 do 10 min. Przerwy nie spędzaj przed monitorem ani ze smart fonem. Najlepiej jest i poruszać się trochę. Dobrze jest na chwilę zamknąć oczy lub popatrzeć na coś zielonego – ten kolor wpływa kojąco na zmęczone źrenice.
- Spróbuj wprowadzić do swojej nauki, pracy system tzw. mikro przerw. Chodzi tu o króciutkie przerwanie zajęć (np. na kilkadziesiąt sekund), w trakcie którego wykonuje się specjalne ćwiczenia rozluźniające mięśnie i relaksujące oczy.
- Ustaw optymalną dla danego monitora (i karty graficznej) rozdzielczość. Jeśli chodzi o częstotliwość odświeżania, lepiej nie schodzić poniżej 85Hz.

- 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 użytkownikiem.
- Głowę powinno się trzymać prosto, nadmierne odchylenia do przodu lub do tyłu mogą spowodować uciążliwe bóle mięśni.
- Przy pracy z laptopem (zwykle mało wygodnej) zaleca się ustawienia go na biurku, a nie na kolanach. Dodatkowo warto podłączyć osobne peryferia - myszkę i klawiaturę.
- Szczególną uwagę należy zwracać na ułożenie dłoni na myszce - wieloletnie błędne użytkowanie może doprowadzić do tzw. zespołu cieśni nadgarstka. Warto przemyśleć zakup specjalnej podkładki, która zawiera wyprofilowaną podpórkę pod dłoń.
- 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.
- Jeśli twoja praca wymaga od Ciebie długotrwałego używania komputera, w czasie wolnym wybierz inne aktywności, nieangażujące wzroku. Latem i wiosną najlepszym wyborem jest spacer gdzieś wśród zieleni - jak już wspomniano wcześniej, ten kolor działa ożywczo na zmęczone oczy.

W zaistniałych warunkach, długotrwałego pozostawania w domu oraz obciążenia pracą umysłową ważne jest aby wbrew naszym słabościom potrafić zmobilizować się do nauki.

OTO KILKA PORAD, KTÓRE MOGĄ POMÓC W SKUTECZNEJ MOBILIZACJI DO NAUKI

- **PLANUJ !** Wstawaj codziennie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować. Wypracuj schemat działania – pobudka, śniadanie np. o godz. 8⁰⁰, od 9⁰⁰ do 10⁰⁰ nauka (wykonywanie zadań) np. z j. polskiego, od 10¹⁵ do 11⁰⁰ z matematyki, 11⁰⁰-12⁰⁰ przerwa – odpoczynek, drugie śniadanie itd.

- **ZAPISUJ !** Skorzystaj z planera dnia / tygodnia. Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.
- **PRZYGOTUJ SIĘ !** Zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają i przewietrz pokój. Wyłącz komórkę i telewizor.
- **RÓB PRZERWY !** Gdy poczujesz zmęczenie lub dekoncentrację, zrób krótką przerwę, wstań, pogimnastykuj się, zaczerpnij świeżego powietrza. Unikaj korzystania z telefonu w trakcie przerwy – to wciąga i ciężko będzie Ci wrócić do nauki.
- **ZDROWO SIĘ ODŻYWIJ !** Pij dużo wody (mózg to lubi), jedz regularnie i często. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikaj słodyczy i słodkich napojów.
- **NIE PANIKUJ !** Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale postaraj się zachować spokój. Jesteś w domu właśnie po to, abyś mógł czuć się bezpiecznie. Wbrew pozorom bardzo wiele zależy od Ciebie:
 - nie oglądaj programów informacyjnych zbyt często – postaraj się selekcjonować informacje,
 - zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami,
 - swoją troskę i zainteresowanie możesz okazać dzwoniąc lub pisząc do kolegów i dziadków,
 - dbaj o siebie, często myj ręce, wietrz swój pokój,
 - zrób coś, co Cię relaksuje np. namaluj ciekawy obrazek.
- **PAMIĘTAJ ! Nie jesteś sam ! Jesteśmy w kontakcie i zawsze możesz napisać DO WYCHOWAWCY, lub zadzwonić pod nr. tel. 81-88-34-965 i poprosić o kontakt ze szkolnym pedagogiem – w każdej ważnej sprawie!!!**

