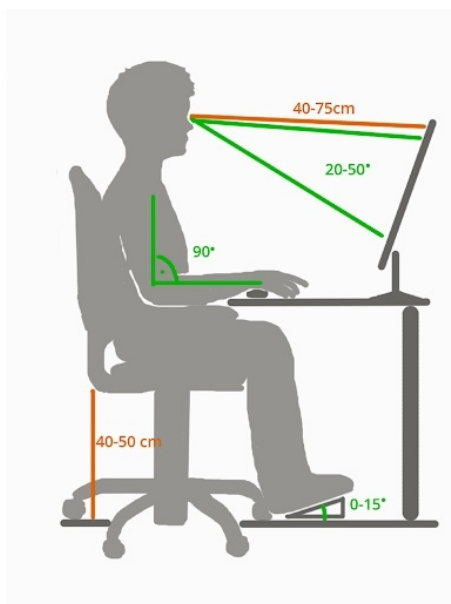


# BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY PRZY KOMPUTERZE

Aby nauka przy komputerze była skuteczna, przyjemna i jednocześnie nie obciążała nadmiernie twojego organizmu zadbaj o odpowiednie warunki:

- przystępując do pracy zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty, które mogą cię dekoncentrować (zabawki, niepotrzebne rzeczy), nie stawiaj też na nim jedzenia i picia;
- zanim zaczniesz pracę przy komputerze umyj ręce, przetrzyj klawiaturę i myszkę, są one siedliskiem wielu mikroorganizmów;
- postaraj się o dostęp świeżego powietrza, poproś dorosłego aby uchylił okno - twój mózg potrzebuje tlenu;
- krzesło i biurko powinny być dopasowane do twojego wzrostu, łokcie powinny być zgięte pod kątem prostym;
- ekran monitora ustaw w odpowiedniej odległości ok. 45 - 70 cm od oczu;



- zadbaj o właściwe oświetlenie, ekran nie powinien odbijać światła, zadbaj, aby jego źródło nie znajdowało się za twoimi plecami;
- zapewnij sobie częste przerwy w pracy z komputerem, pozwól ci one się zrelaksować i umożliwią odpoczynek mięśniom szyi, barku, nadgarstków i dłoni.
- co jakiś czas wykonaj krótką gimnastykę, weź głęboki oddech;
- dbaj o swoje oczy - od czasu do czasu spoglądaj w inne niż monitor miejsca - dalsze i bliższe, często mrugaj - w ten sposób zapobiegasz przesuszaniu rogówki oka;
- urządzenie mobilne (smartfon, tablet) trzymaj na wysokości oczu, nie pochylaj karku;



- nie spędzaj przy komputerze zbyt wiele czasu - zapoznaj się z materiałem lekcji a następnie pracuj już bez korzystania z komputera,
- jeśli przy komputerze coś ci się nie uda - nie przejmuj się, uśmiechnij się, odpocznij, wróć za chwilę - na pewno sobie poradzisz!

Źródła / warto przeczytać:

<https://epodreczniki.pl/a/jak-prawidlowo-pracowac-z-komput>

<https://www.polskieradio.pl/23/266/Artykul/1729539,Ile-czasu-moga-spedzac-dzieci-przed-telewizorem-czy-komputerem>

<https://mamopracuj.pl/ile-czasu-dzieci-moga-spedzac-przed-monitorem-komputera/>

<http://consido.pl/5-zasad-bezpiecznej-pracy-z-komputerem>

<http://rehabilitacjaswoszowice.pl/index.php?id=co-warto-wiedzie-o-zapobieganiu-bolom-krgosupa-na-co-dzie>