

HIGIENA PRACY PRZY KOMPUTERZE

ZALECENIA DLA NAUCZYCIELI I UCZNIÓW

- **Ekran nie powinien odbijać światła** – dlatego ważne jest ustawienie go pod odpowiednim kątem w stosunku do źródeł światła. 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 do źródeł światła.
- **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.
- **Odległość naszych oczu od ekranu powinna wynosić co najmniej 40 cm i nie więcej niż 70 cm.**
- **Górna krawędź monitora nie powinna znajdować się powyżej linii wzroku użytkownika.**
- **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 – wietrz regularnie pomieszczenie w którym pracujesz, nie ma nic lepszego niż świeże powietrze.
- **Wysokość stołu i krzesła powinna być tak dostosowana, by zapewnić co najmniej kąt prosty pomiędzy ramieniem a przedramieniem użytkownika.**
- Na każdą godzinę pracy przy komputerze zaplanuj przynajmniej 5 minut przerwy – wstań, przejdź się, zrób kilka przysiadów, pooddychaj przy otwartym oknie, rozluźnij szyję i ramiona.
- **Spróbuj wprowadzić do swojego reżimu pracy system tzw. mikroprzerw.** 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 musisz zbliżyć twarz do monitora w celu przeczytania tekstu to pamiętaj – zawsze możesz powiększyć czcionkę.
- Optymalnym ustawieniem monitora jest odchylenie go lekko do tyłu i ustawienie tak, aby był idealnie przed użytkownikiem.
- **Staraj się utrzymywać wyprostowaną sylwetkę** (kąt 90 stopni), ręce wygodnie opieraj o blat biurka.
- Głowę powinno się trzymać prosto, nadmierne odchylenia do przodu lub do tyłu mogą spowodować uciążliwe bóle mięśni.
- Przy pracy z laptopem zaleca się ustawienia go na biurku lub stole, a nie na kolanach. Naprawdę warto podłączyć do niego myszkę i klawiaturę.
- Szczególną uwagę należy zwracać na ułożenie dłoni na myszce – wieloletnie błędne użytkowanie może doprowadzić do tzw. zespołu cieśni nadgarstka.
- **Dbaj o oczy.** Postaraj się raz na jakiś czas je zamknąć, by odpoczęły. Jeśli widzisz, że są przekrwione i nadmiernie przesuszone, skorzystaj z dostępnych na rynku kropeł dla zmęczonych oczu – pamiętaj jednak, że to tylko doraźna pomoc. 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. Najlepszym wyborem byłby w miarę możliwości spacer wśród zieleni.





Negatywne skutki nadmiernego i niekontrolowanego korzystania z urządzeń elektronicznych (smartfony/tablety):

- Rozwój krótkowzroczności
- Skurcz akomodacji
- Zaburzenia ruchów oczu
- Ograniczone widzenie peryferyjne
- Zaburzenia koncentracji
- Problemy percepcją wzrokową
- Negatywny wpływ światła niebieskiego
- Opóźniony rozwój funkcji poznawczych
- Brak empatii Nierozpoznawanie emocji
- Problemy z zasypianiem
- Przystymulowanie
- Problemy psychiczne
- Obniżony rozwój ruchowy
- Otyłość

Widzenie - dzieci - telefony

Nie chodzi o to, żeby z telefonów nie korzystać w ogóle. Chodzi o mądre zarządzanie czasem, nawykami i zdrowiem. Większość czynności wykonywanych na tablecie czy telefonie można wykonać na komputerze. Filmy, bajki, gdy można zobaczyć/zagrać na telewizorze

