

Zajęcia z wychowawcą kl. IV B, 27.10.2020 r. – Barbara Gojska

(45 min.)

Temat: Zasady higieny pracy z komputerem.

Dzień dobry.

Zapraszam Was do zapoznania się z zasadami pracy z komputerem.

Wykorzystując do pracy urządzenia typu komputery, laptopy, tablety czy też smartfony nie należy zapominać o zasadach i warunkach ich bezpiecznego użytkowania.

1. Do pracy i nauki wykorzystuj tylko urządzenia sprawne technicznie.
2. Postaraj się zorganizować sobie stanowisko pracy i nauki w taki sposób, żeby umożliwić sobie swobodne korzystanie z wszystkich elementów obsługiwanych ręcznie – materiały do nauki powinny znajdować się w zasięgu ręki.
3. Zadbaj o właściwe oświetlenie stanowiska pracy.
4. Jeśli korzystasz z komputera, laptopa, tabletu lub smartfona pamiętaj, że ekran tych urządzeń powinien znajdować się w takiej pozycji, aby źródło światła, a więc okno bądź lampka, nie znajdowało się za nim. Ekran powinien być ustawiony pod takim kątem, żeby nie padało na niego światło. Optymalne ustawienie to źródło światła z boku ekranu.
5. Zadbaj o właściwą pozycję ciała w czasie pracy i nauki:
 - ucząc się i pracując przy biurku pamiętaj, że zarówno krzesło jak i biurko powinny być dopasowane do twojego wzrostu,
 - plecy powinny być wyprostowane i przylegać do oparcia krzesła,
 - przedramiona ugięte pod kątem zbliżonym do kąta prostego, powinny opierać się o brzeg biurka,
 - wzrok użytkownika komputera powinien być skierowany na wprost, a odległość twarzy od monitora to od 40 do 75 cm (w zależności od wielkości monitora),
 - urządzenia przenośne (tablet, smartfon) należy trzymać w bezpiecznej odległości 25- 35 cm od oczu i nieco poniżej poziomu oczu,
 - monitor komputera powinien być ustawiony na wprost użytkownika- jego górna krawędź powinna być nieco poniżej linii wzroku,
6. Zapewnij sobie przerwy w pracy i nauce, które pozwolą ci się zrelaksować i umożliwią odpoczynek oczom, mięśniom szyi, barku i dłoni:
 - nieprzerwana praca przy monitorze komputera lub ekranie innego urządzenia powinna trwać nie dłużej niż 30 do 45 minut,
 - przerwę wykorzystaj na zajęcia ruchowe oraz odpoczynek dla oczu,
 - w czasie przerwy zadbaj o przewietrzenie pomieszczenia pracy i nauki.

PAMIĘTAJ!!!

1. Praca i nauka przy komputerze i innych przenośnych urządzeniach (laptop, telefon, tablet) w niewłaściwych warunkach może być powodem dolegliwości i chorób:
 - zbyt długie patrzenie na monitor i ekran może powodować pogorszenie wzroku,
 - niewłaściwa postawa, podczas siedzenia przy komputerze lub podczas używania urządzeń przenośnych może przyczynić się do zmęczenia mięśni, bólu kręgosłupa, szyi, barku i dłoni,
 - długotrwałe i częste korzystanie z komputera może doprowadzić do uzależnienia i wpłynąć negatywnie na samopoczucie, wywołując ciągłe zmęczenie, zmianę nastrojów i zły humor
2. NIE KORZYSTAJ z komputera lub smartfona przed snem!! Światło emitowane z ekranu „rozbudza” Cię (może przyczynić się do wystąpienia bezsenności!) i utrudnia zaśnięcie.
3. Nie spożywaj posiłków i napojów podczas pracy z urządzeniami elektrycznymi.

Zachęcam do dzielenia się swoimi przemyśleniami za pośrednictwem naszej grupy na Facebooku lub Messengerze.

Pozdrawiam serdecznie,
Barbara Gojska

