



ABC... pracy przy komputerze

Przygotowanie stanowiska pracy przy komputerze:

- przed przystąpieniem do pracy przy komputerze zadбай o porządek na biurku, usuń niepotrzebne przedmioty, które mogą cię rozpraszać,
- nie stawiaj na biurku jedzenia i picia,
- systematycznie wietrz pomieszczenie – mózg potrzebuje do efektywnej pracy świeżego powietrza,
- krzesło i biurko powinny być przygotowane do Twojego wzrostu,
- klawiaturę i ekran monitora należy ustawić w odpowiedniej odległości, dostosowanej do wzrostu i wzroku użytkownika,
- monitor powinien być odchylony nieznacznie do tyłu,
- zadбай o właściwe oświetlenie – oświetlenie powinno być ustawione, tak aby nie odbijało się w monitorze a zatem nie powinno być za twoimi plecami.

Zasady pracy przy komputerze:

- plecy powinny być wyprostowane i przylegać do oparcia krzesła,
- przedramiona ugięte pod kątem zbliżonym do kąta prostego, powinny opierać się o brzeg biurka,
- dłonie powinny być prawidłowo ułożone na klawiaturze,
- wzrok skierowany na wprost, a odległość twarzy od monitora od 40 do 80 cm (w zależności od wielkości monitora – im większy tym dalej),
- urządzenia mobilne (smartfon, tablet) trzymaj na wysokości oczu, nie pochylaj karku.

WAŻNE!!!

- aby skutecznie pracować przy komputerze, musisz zadбай o częste przerwy w pracy przy komputerze,
- nieprzerwana praca przy monitorze powinna trwać nie dłużej niż 30 do 45 minut,
- przerwę w pracy wykorzystaj na zajęcia ruchowe (np. kilka przysiadów) oraz odpoczynek dla oczu (np. spójrz przez okno i spróbuj odszukać elementy bliższe i dalsze),
- dbaj o oczy często mrugając – to zapobiega przesuszaniu rogówki oka.

Zagrożenia wynikające z niewłaściwej pracy przy komputerze:

- zbyt długie patrzenie na monitor może powodować pogorszenie wzroku,
- niewłaściwa postawa, podczas siedzenia przy komputerze, może przyczynić się do zmęczenia mięśni, bólu kręgosłupa, szyi, barku i dłoni,
- długotrwała praca przy komputerze może być przyczyną choroby długotrwale obciążonych stawów,
- długotrwałe i częste korzystanie z komputera może doprowadzić do uzależnienia i wpłynąć negatywnie na samopoczucie, wywołując ciągłe zmęczenie, zmianę nastrojów i zły humor, oraz brak kontaktów z rówieśnikami w świecie rzeczywistym.

Źródła:

- www.epodreczniki.pl
- www.ore.edu.pl
- www.scholaris.pl

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

<https://scholaris.pl/zasob/109822?bid=0&iid=&query=prawid%C5%82owa+postawa+przy+komputerze&api=>