

Szanowni Rodzice i drodzy Uczniowie!

Ponieważ nauczanie zdalne spowodowało, że dzieci i młodzież spędzają sporą ilość czasu przed komputerem, poniżej zamieszczamy wskazówki bezpiecznego korzystania z komputera.

Odpowiednio zorganizowane miejsce pracy gwarantuje maksymalną wygodę oraz pełną wydajność:

- zapewnij sobie maksymalne pole widzenia poza ekranem monitora i dostrzegaj otoczenie,
- mrugaj co 3-5 sekund,
- wyeliminuj odbłask,
- zadbaj o właściwe oświetlenie,
- zachowuj prawidłową pozycję ciała,
- stosuj właściwą technikę pisania,
- rób przerwy w pracy.

Możliwość patrzenia w dal zapobiega zmęczeniu oczu. Cenne są krótkie, lecz częste przerwy w patrzeniu na monitor, umożliwiające relaksację mięśni ocznych i zapobiegające rozwojowi krótkowzroczności.

Mruganie powiekami nie tylko nawilża i oczyszcza oczy, ale pomaga rozluźnić mięśnie twarzy. Zapobiega to pieczeniu i szczypaniu oczu oraz marszczeniu brwi i czoła.

Odbijanie się światła od ekranu przeszkadza w skupieniu wzroku. Im mniej światła zewnętrznego pada na szybę monitora, tym lepiej. Nie powinno się siedzieć twarzą do okna, gdyż padające światło męczy oczy. Aby zlikwidować odbłask można: zmienić kąt ustawienia ekranu lub położenie monitora, zasłonić okna, przysłonić świetlówek. Nie powinno być żadnego źródła światła na linii wzroku w czasie patrzenia na ekran, zaburza ono bowiem widzenie obwodowe. Natomiast tekst, nad którym pracujemy, powinien być dobrze oświetlony.

Monitor powinien być ustawiony w odległości 45-60 cm na wprost oczu, tak by jego górna krawędź znajdowała się kilka centymetrów powyżej linii wzroku. Nadgarstki powinny być na wysokości lub nieco poniżej łokci. Dłonie nie powinny się na niczym opierać, a palce luźno zwisać poniżej dłoni. Nie należy skręcać dłoni w nadgarstku.

Idealne krzesło umożliwia siedzenie w pozycji wyprostowanej, zapewnia solidną, nie za miękką i nie za twardą podporę pośladkom, udom i dolnej części pleców. Oparcie krzesła powinno podtrzymywać naturalną krzywiznę kręgosłupa. Nieskrzyżowane stopy należy oprzeć na podłodze, można też użyć podnóżka lub grubej książki. Siedząc, należy pamiętać o prostowaniu pleców oraz o niepochylaniu i nieopuszczaniu głowy. Kiedy trzeba się pochylić, należy pamiętać, by się nie garbić.

W przerwach należy odpocząć od pozycji siedzącej. Można wykonywać kilkuminutowe zestawy prostych ćwiczeń, polegające na: rozciąganiu pleców, prostowaniu klatki piersiowej, potrząsaniu dłońmi, rozciąganiu palców, głębokich oddechach, obrotach głową, mruganiu, ruchach oczu przy zamkniętych powiekach, zaciskaniu powiek. Korzystnie działa również masaż skroni i oczu i masaż punktowy potylicy.

W czasie przerw nie gramy w gry komputerowe!

