

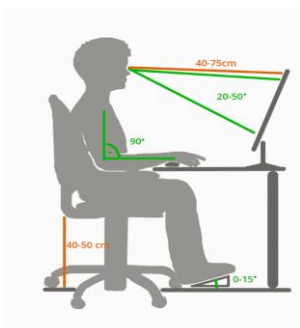
BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY PRZY KOMPUPERZE

1. Praca na komputerze może być pożyteczna i jednocześnie przyjemna, ale należy spełnić następujące warunki:

- krzesło i biurko powinny być dopasowane do twojego wzrostu;
- klawiaturę i ekran monitora należy ustawić w odpowiedniej odległości, dostosowanej do wzrostu i wzroku użytkownika;
- zadbaj o właściwe oświetlenie;
- zapewnij sobie przerwy w pracy z komputerem, które pozwolą ci się zrelaksować i umożliwią odpoczynek oczom, mięśniom szyi, barku i dłoni.

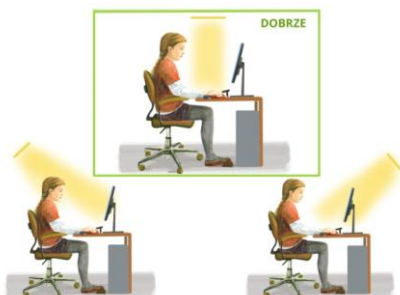
2. Podczas pracy przy komputerze nie zapominaj o poniższych zasadach:

- 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 użytkownika komputera powinien być skierowany na wprost, a odległość twarzy od monitora to od 40 do 80 cm (w zależności od wielkości monitora);
- monitor powinien być odchylony nieznacznie do tyłu.

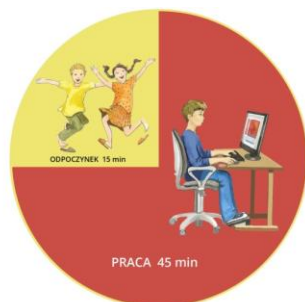


Rysunek przedstawia prawidłową pozycję, jaką przyjął użytkownik przy komputerze, zgodnie z powyższymi zasadami.

3. Oświetlenie powinno być ustawione tak, aby światło nie odbijało się w monitorze.



4. Aby skutecznie pracować przy komputerze, musisz zadbać o częste przerwy w pracy.
Nieprzerwana praca przy monitorze powinna trwać nie dłużej niż 30 do 45 minut.



Przerwę w pracy wykorzystaj na zajęcia ruchowe oraz odpoczynek dla oczu. W tym celu zrób kilka przysiadów oraz spójrz przez okno. Znajdź w oddali zielony obiekt i popatrz na niego przez chwilę.

5. Praca przy komputerze w niewłaściwych warunkach może być powodem dolegliwości i chorób:

- 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.

Drodzy Rodzice i Uczniowie!

Stosujcie powyższe zasady, aby korzystanie z komputera podczas nauki w domu, było bezpieczne i przyjemne.