

## Jak prawidłowo pracować z komputerem?

Wiem, że sytuacja jest trudna, ale musimy, to przeczekać. Nauczyciele przesyłają online zagadnienia i zadania do wykonania. Skup się na tym i bądź systematyczny. Pracy jest sporo. Pamiętaj, że także od Twojego wysiłku będzie zależał efekt końcowy.

Dużo czasu spędzacie teraz przed komputerem, poniżej wypisałam Wam kilka zasad na temat: jak prawidłowo pracować z komputerem?

Aby praca na komputerze była pożyteczna i jednocześnie przyjemna, 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.

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.

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.

*pedagog*  
*Agnieszka Kuliga*