

HIGIENA PRACY PRZY KOMPUTERZE

ZALECENIA DLA NAUCZYCIELI I UCZNIÓW

- Ekran nie powinien odbijać światła – dlatego ważne jest ustawienie go pod odpowiednim kątem w stosunku do źródeł światła. Monitor trzeba ustawić tak, aby światło nie znajdowało się z tyłu. Źle jest również, gdy użytkownik ma jasność przed sobą – np. lampkę nad ekranem. Optymalnie jest ustawić się bokiem do źródeł światła.
- Odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm. Chodzi tu o możliwość ułożenia na biurku dłoni. Pisanie z rękami bez oparcia jest bardzo uciążliwe dla użytkownika.
- Odległość naszych oczu od ekranu powinna wynosić co najmniej 40 cm i nie więcej niż 70 cm.
- Górna krawędź monitora nie powinna znajdować się powyżej linii wzroku użytkownika.
- Wilgotność powietrza nie powinna być mniejsza niż 40% – chodzi tu o to, że w trakcie korzystania z komputera oczy mocno się wysuszają, dlatego ważne jest zapewnienie pewnego poziomu wilgotności w pomieszczeniu – wietrz regularnie pomieszczenie w którym pracujesz, nie ma nic lepszego niż świeże powietrze.
- Wysokość stołu i krzesła powinna być tak dostosowana, by zapewnić co najmniej kąt prosty pomiędzy ramieniem a przedramieniem użytkownika.
- Na każdą godzinę pracy przy komputerze zaplanuj przynajmniej 5 minut przerwy – wstań, przejdź się, zrób kilka przysiadów, pooddychaj przy otwartym oknie, rozluźnij szyję i ramiona.
- Spróbuj wprowadzić do swojego reżimu pracy system tzw. mikroprzerw. Chodzi tu o króciutkie przerywanie zajęć (np. na kilkadziesiąt sekund), w trakcie którego wykonuje się specjalne ćwiczenia rozluźniające mięśnie i relaksujące oczy.

- Ustaw optymalną dla danego monitora (i karty graficznej) rozdzielczość – jeśli musisz zbliżyć twarz do monitora w celu przeczytania tekstu to pamiętaj – zawsze możesz powiększyć czcionkę☺
- Staraj się utrzymywać wyprostowaną sylwetkę (kąt 90 stopni), ręce wygodnie opieraj o blat biurka.
- Optymalnym ustawieniem monitora jest odchylenie go lekko do tyłu i ustawienie tak, aby był idealnie przed użytkownikiem.
- Głowę powinno się trzymać prosto, nadmierne odchylenia do przodu lub do tyłu mogą spowodować uciążliwe bóle mięśni.
- Przy pracy z laptopem zaleca się ustawienia go na biurku lub stole, a nie na kolanach. Naprawdę warto podłączyć do niego myszkę i klawiaturę.
- Szczególną uwagę należy zwracać na ułożenie dłoni na myszce - wieloletnie błędne użytkowanie może doprowadzić do tzw. zespołu cieśni nadgarstka.
- Dbaj o oczy. Postaraj się raz na jakiś czas je zamknąć, by odpoczęły. Jeśli widzisz, że są przekrwione i nadmiernie przesuszone, skorzystaj z dostępnych na rynku kropeł dla zmęczonych oczu - pamiętaj jednak, że to tylko doraźna pomoc. Dobrym pomysłem jest też odrywanie wzroku od monitora raz na jakiś czas i spoglądanie gdzieś w dal.
- Jeśli twoja praca wymaga od ciebie długotrwałego używania komputera, w czasie wolnym wybierz inne aktywności, nieangażujące wzroku. Najlepszym wyborem byłby w miarę możliwości spacer wśród zieleni.