Zasady i higiena pracy przy komputerze

Nauczanie on-line wymaga od dzieci większej ilości czasu spędzanego przy komputerze. Warto zadbać więc o odpowiednie warunki do takiej pracy.

1. Wysokość biurka powinna być dopasowana do wzrostu użytkownika. **Monitor** powinien być ustawiony tak, aby górna krawędź ekranu znajdowała się na wysokości wzroku. Krzesło powinno być stabilne, obrotowe, wyposażone w kółka, z możliwością regulacji wysokości siedziska i ustawiania oparcia. Musi ono zapewniać maksymalną swobodę ruchów. Dla pełnej ergonomii powinno posiadać poręcze, aby osoba korzystająca z komputera mogła wygodnie opierać łokcie.

2. **Należy dbać o prawidłową postawę ciała**. Głowę należy trzymać prosto, tak by szyja nie była wygięta i nie powodowało to zniekształceń w odcinku szyjnym kręgosłupa. Siedząc, należy pamiętać o prostowaniu pleców oraz o nie pochylaniu i nie opuszczaniu głowy. Kiedy trzeba się pochylić należy pamiętać, by się nie garbić. Plecami należy opierać się o oparcie fotela, aby nie powodować zmęczenia kręgosłupa. Dobrze jest zastosować specjalną podpórkę pod plecy. Łokcie należy trzymać przy sobie lub oprzeć o poręcze fotela, aby nie obciążać dodatkowo pleców; Należy stosować ergonomiczną pozycję przy pracy poprzez regulację oparcia i wysokości fotela. Nogi powinny być zgięte w kolanach pod katem prostym; stopy należy trzymać ustawione swobodnie i płasko na podłodze; można też użyć podnóżka lub grubej książki.

3**. Klawiatura** powinna być ustawiona nisko, tak by nie powodować zgięcia rąk w nadgarstkach, około 10 cm od brzegu biurka. Można także podnieść poziom fotela, pamiętając o tym, że stopy muszą swobodnie opierać się o podłogę.

- dłonie nie powinny się na niczym opierać, a palce luźno zwisać poniżej dłoni,
- nie należy skręcać dłoni w nadgarstku,
- kombinacje dwóch lub trzech klawiszy należy naciskać obydwoma rękami, dbając o to, by nie naciągać palców,
- gdy chcemy nacisnąć odległy klawisz to ramiona powinny przesunąć dłonie wzdłuż klawiatury,
- mysz należy przesuwać ruchem całej ręki, bez naciągania palców.

4. Monitor umieszczamy w odległości 40-75 cm od oczu, górny brzeg monitora powinien być lekko poniżej linii oczu. Cenne są krótkie, lecz częste przerwy w patrzeniu na monitor, umożliwiające relaksację mięśni ocznych i zapobiegające rozwojowi krótkowzroczności.
Ważne jest częste mruganie powiekami- co 3-5 sekund, nie tylko nawilża i oczyszcza oczy, ale pomaga rozluźnić mięśnie twarzy. Zapobiega to pieczeniu i szczypaniu oczu oraz marszczeniu brwi i czoła.
Należy wyeliminować odblask- odbijanie się światła od ekranu przeszkadza w skupieniu wzroku. Nie powinno się siedzieć twarzą do okna, gdyż padające światło męczy oczy. Aby zlikwidować odblask można: zmienić kąt ustawienia ekranu lub położenie monitora, zasłonić okna, wyłączyć oświetlenie, przysłonić świetlówki. Tekst nad którym pracujemy powinien być dobrze oświetlony.

5. **Należy wietrzyć pomieszczenie**, w którym stoi komputer- promieniowanie monitora niszczy naturalną jonizację powietrza. Pole elektromagnetyczne powoduje ponadto polaryzację przestrzeni pomiędzy monitorem a użytkownikiem. W wyniku tego twarz człowieka przyciąga tak samo cząsteczki kurzu jak monitor, wywołując niejednokrotnie reakcje alergiczne i podrażnienie oczu.

6. **Należy robić przerwy w pracy.** W czasie odpoczynku 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.