

Temat: Higiena pracy z komputerem.

Twoje stanowisko przy komputerze ma ci zapewnić odpowiedni komfort pracy. Przypomnij sobie jakie obowiązują zasady, aby bezpiecznie korzystać z komputera.

Komputer jest dla nas wielkim ułatwieniem. Praktycznie w każdym domu go znajdziemy, a już firma bez komputera to prawdziwa rzadkość. Komputer używamy do **pracy**, ale i do zabawy- gier.

W tym drugim przypadku, często zapominamy o naszym zdrowiu, siedzimy przy grze wiele godzin, przeważnie i w zgarbionej pozycji. To przynosi wiele problemów zdrowotnych takich jak :

- a) Pogorszenie wzroku
- b) Zgarbiona postawa itd.

A jak wiadomo dużo **lepiej** jest zapobiegać tego typu problemom, niż je rozwiązywać. Zapobieganie nie jest wcale takie trudne wystarczy pamiętać paru zasadach:

1. Stanowisko pracy

Monitor powinniśmy mieć 45-70cm od oczu i zrobiony na odpowiednie dla nas ustawienia (kontrast obrazu, rozdzielczość). Powinniśmy także mieć tak **ustawione** biurko, krzesło i klawiaturę, aby nie nadwężać bez potrzeby mięśni i żebyśmy nie byli nachyleni więcej niż 15 o pionu.

2. Zabezpieczenie warunków zdrowotnych

Po każdej spędzonej na pracy z komputerem godzinie powinniśmy robić sobie 5 min przerwę. Nie powinniśmy także nigdy jeść przy komputerze, **gdyż** to grozi zaniem jakiegokolwiek części zestawu komputerowego, która mogła by się zepsuć i w konsekwencji porazić nas prądem.

3. Oświetlenie

Światło słoneczne nie powinno padać wprost na monitor, bo odbite światło jest szkodliwe dla naszych oczu, najlepszym rozwiązaniem jest postawienie monitora na tle okna, lub zasłonić je żaluzjami. Gdy już nie ma słońca powinniśmy zapalić światło i lampkę na biurku, gdyż źle robimy gdy siedzimy tylko przy świetle monitora, bo jest to ogromny kontrast i oczy się bardzo szybko **męczą**.

Są to najważniejsze zasady użytkowania komputera, jeśli będziemy ich przestrzegać, komputer będzie dla nas samym dobrem

Pamiętaj!- *Siedź wyprostowany we właściwej odległości od monitora (tak dbasz o kręgosłup i wzrok)
*Pamiętaj o właściwym oświetleniu *Zadbaj o odpowiednio wyprofilowane krzesło *Dokonuj przerw w pracy

Wybierz jedną zasadę i wykonaj do niej rysunek- Prześlij do mnie na ocenę.

