

Kochani, ponieważ obecnie bardzo dużo czasu spędzacie, ucząc się zdalnie, przekazujemy Wam **10 najważniejszych zasad bezpiecznego i higienicznego korzystania z komputera.**

Zapamiętajcie:

1. Odległość pomiędzy ekranem a użytkownikiem powinna wynosić co najmniej 40 cm. Odległość pomiędzy brzegiem biurka a klawiaturą powinna być większa niż 10 cm. Chodzi tu o odpowiednią możliwość ułożenia na biurku dłoni, gdyż pisanie z rękami bez oparcia jest bardzo uciążliwe.
2. Optymalnym ustawieniem monitora jest odchylenie go lekko do tyłu, aby znajdował się idealnie przed użytkownikiem. Ekran monitora nie powinien odbijać światła, dlatego ważne jest ustawienie go w taki sposób, aby światło nie znajdowało się z tyłu i użytkownik nie miał jasności przed sobą, np. lampki nad ekranem.
3. Górna krawędź monitora nie powinna znajdować się powyżej linii wzroku użytkownika.
4. Należy ustawić optymalną rozdzielczość dla danego monitora (i karty graficznej). Jeśli chodzi o częstotliwość odświeżania, lepiej nie schodzić poniżej 85Hz.
5. Wysokość stołu i krzesła powinna być tak dostosowana, by zapewnić co najmniej kąć prosty pomiędzy ramieniem a przedramieniem użytkownika.
6. Starajcie się utrzymywać wyprostowaną sylwetkę (kąć 90 stopni), ręce wygodnie opierajcie o blat biurka. Głowę trzymajcie prosto, gdyż nadmierne odchylenia do przodu lub do tyłu mogą spowodować uciążliwe bóle mięśni.
7. Dbajcie o oczy! Pamiętajcie, że w trakcie korzystania z komputera oczy mocno się wysuszają, dlatego ważne jest zapewnienie odpowiedniego poziomu wilgotności w pomieszczeniu. Nie powinna być ona mniejsza niż 40%. W normalnych warunkach oko mruga 12 razy na minutę. Przy komputerze mrugamy 2 razy rzadziej, co naraża nasze oczy na szybsze wysychanie.
8. Na każdą godzinę pracy róbcie co najmniej 5 minut przerwy. Przerw nie spędzajcie przed monitorem, najlepiej wstać i trochę się poruszać. Można także zamknąć oczy lub popatrzeć na coś zielonego – ten kolor wpływa kojąco na zmęczone źrenice. Spróbujcie też wprowadzać, tzw. mikroprzerwy (króciutkie przerwanie zajęć na kilkadziesiąt sekund) w trakcie, których wykonujcie ćwiczenia rozluźniające mięśnie i relaksujące oczy (*propozycje ćwiczeń poniżej*).
9. Zadbajcie o regularne wietrzenie pomieszczenia, w którym pracujecie.
10. Przy pracy z laptopem zaleca się ustawienia go na biurku, a nie na kolanach (dodatkowo warto podłączyć osobne peryferia – myszkę i klawiaturę). Szczególną uwagę zwracajcie na ułożenie dłoni na myszce – wieloletnie błędne użytkowanie może doprowadzić do tzw. zespołu cieśni nadgarstka. Warto przemyśleć zakup specjalnej podkładki, która zawiera wyprofilowaną podpórkę pod dłoni.

Propozycja ćwiczeń dla „zmęczonych oczu”

Blisko – daleko

Przez chwilę obserwujcie jakiś obiekt, znajdujący się blisko, w odległości 30 - 40 cm (np. na biurku), po czym przenieście wzrok na obiekt bardziej oddalony, przykładowo na drzewo za oknem.

Ruchy gałek ocznych – w płaszczyźnie poziomej

Usiądźcie prosto i wygodnie przed ścianą. Wolno, bez poruszania głową przenieście wzrok w lewą stronę, następnie wróćcie do patrzenia przed siebie. Potem przesuniecie wzrok w prawą stronę i znów wróćcie do pozycji wyjściowej.

Ruchy gałek ocznych – w płaszczyźnie pionowej

Usiądźcie prosto, skierujcie wzrok na sufit. Powoli, nie poruszając głową, przenieście wzrok z sufitu i patrzcie teraz przed siebie, by po chwili przesunąć spojrzenie w dół. Po sekundzie wróćcie do patrzenia przed siebie.

Wahadło

Zamknijcie oczy, wyobraźcie sobie wahadło, które w wolnym tempie wprawia się w ruch o dużej amplitudzie. Głową wykonujcie swobodne wahania, „wodząc” nosem za tym wyimaginowanym ruchem.