

Jak prawidłowo pracować z komputerem?

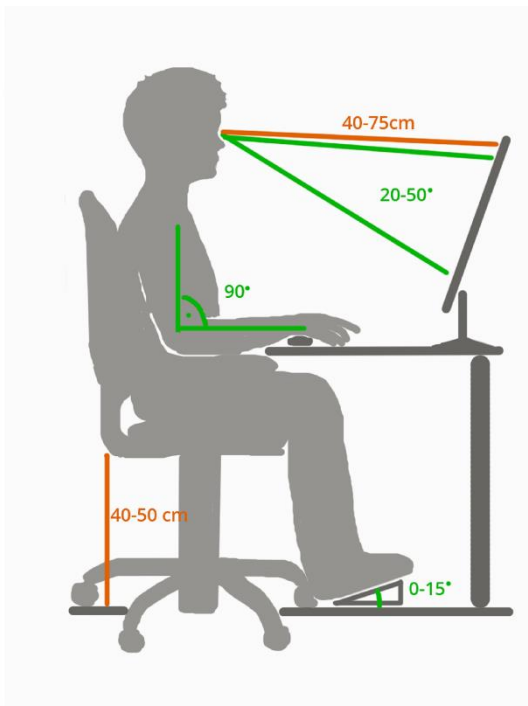
Jeśli użytkownik pragnie skutecznie korzystać z komputera i czerpać z tego przyjemność, musi pamiętać o postępowaniu zgodnie z zasadami bezpiecznego korzystania ze sprzętu i oprogramowania. Należy też zadbać o jak najlepsze stanowisko i komfort pracy.

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 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.

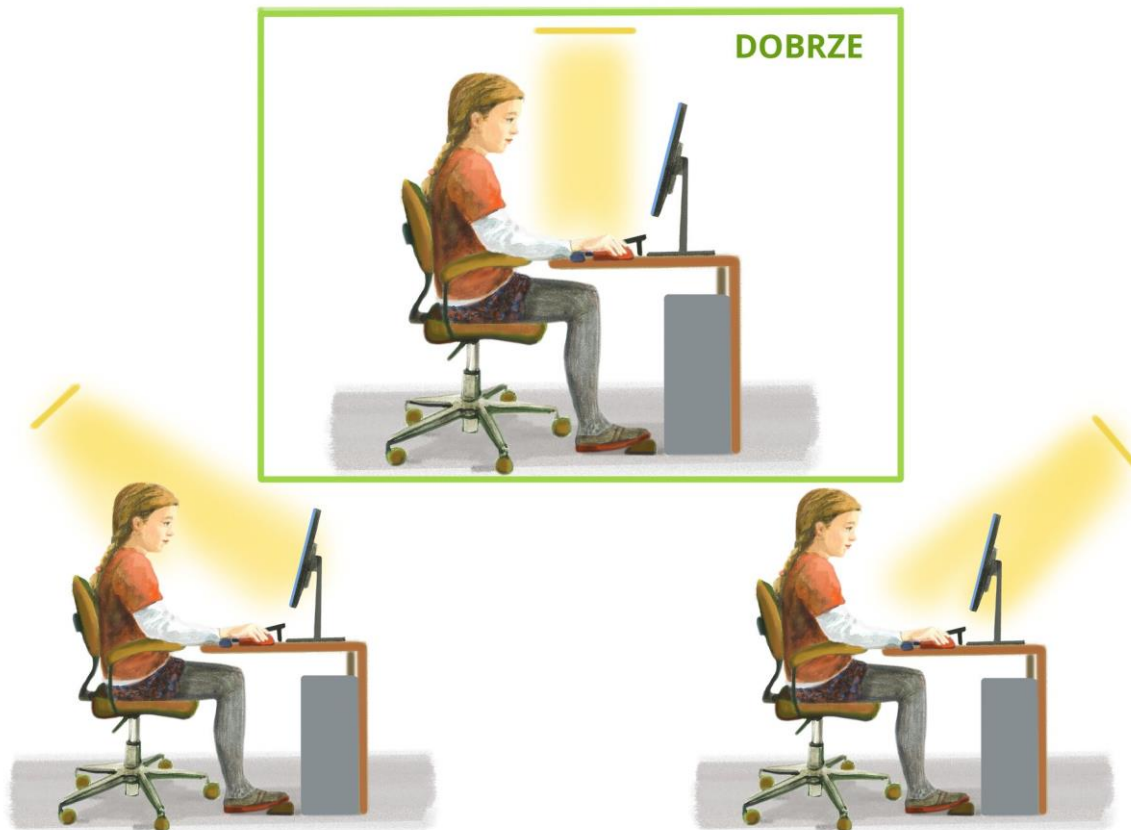
Ważne!

Kilka zasad, o których należy zawsze pamiętać podczas pracy przy komputerze przedstawiono na poniższym rysunku:

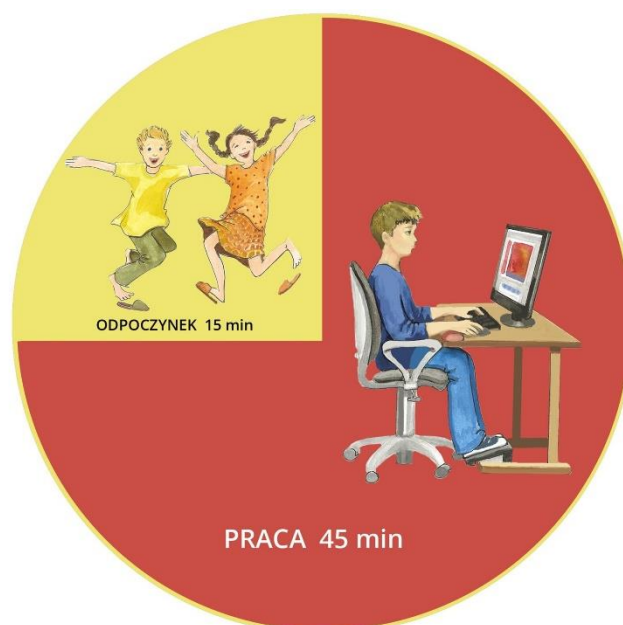


- plecy powinny być wyprostowane i przylegać do oparcia krzesła,
- przedramiona ugięte pod kątem zbliżonym do kąta prostego, powinny opierać się o brzeg biurka,
- dłonie powinny być prawidłowo ułożone na klawiaturze,
- wzrok użytkownika komputera powinien być skierowany na wprost, a odległość twarzy od monitora to od 40 do 80 cm (w zależności od wielkości monitora),
- monitor powinien być odchyłony nieznacznie do tyłu.

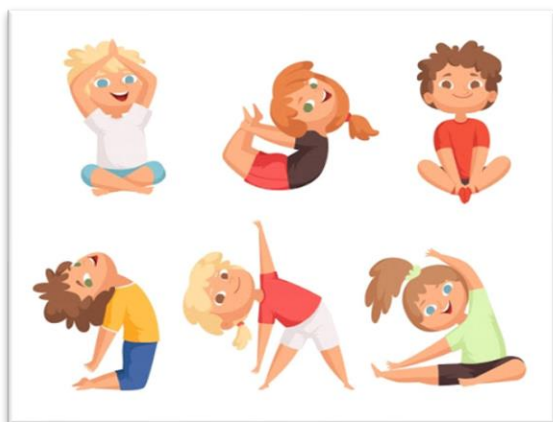
Prawidłowo oświetlone miejsce pracy przy komputerze przedstawiono na poniższych rysunkach:



Skuteczność pracy przy komputerze jest uzależniona od częstości przerw. Należy dbać o częste przerwy podczas pracy przy monitorze. Nieprzerwana nauka przy komputerze 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. Chwila odpoczynku ma być przede wszystkim z dala od komputera.



Praca przy komputerze w niewłaściwych warunkach może być powodem dolegliwości i chorób:

- zbyt długie patrzenie na monitor może powodować pogorszenie wzroku.
- niewłaściwa postawa, podczas siedzenia przy komputerze, może przyczynić się do zmęczenia mięśni, bólu kręgosłupa, szyi, barku i dłoni.
- długotrwała praca przy komputerze może być przyczyną choroby długotrwale obciążonych stawów.
- długotrwałe i częste korzystanie z komputera może doprowadzić do uzależnienia i wpłynąć negatywnie na samopoczucie, wywołując ciągłe zmęczenie, zmianę nastrojów i zły humor, oraz brak kontaktów z rówieśnikami w świecie rzeczywistym.

Daria Krajewska

Pedagog szkolny