**HIGIENA PRACY PRZED KOMPUTEREM**

1. **Zorganizuj swoje stanowisko komputerowe.**

Zadbaj o to, aby:

* plecy były wygodnie oparte (Dobrze, żeby oparcie było wyprofilowane zgodnie   
  z naturalną krzywizną twoich pleców. Najlepiej sprawdzają się krzesła biurowe   
  z możliwością regulacji siedziska i oparcia oraz piłki typu fitness. Na piłce możesz siedzieć do 3 godzin dziennie);
* blat biurka znajdował się na takiej wysokości, aby oparte o niego przedramiona tworzyły względem ramion kąt 90° (Pamiętaj o wygodnym ułożeniu nadgarstków, które nie powinny być uniesione czy nienaturalnie wykrzywione);
* krzesło pozwalało ci na wygodne oparcie stóp o podłogę i utrzymanie kąta 90° pomiędzy łydkami a udami;

*Dużo łatwiej osiągnąć właściwą pozycję ciała, jeśli pracujemy na komputerze stacjonarnym. Laptop może zmusić cię do garbienia się, ponieważ zazwyczaj jego monitor znajduje się o wiele za nisko. Ten problem może rozwiązać kupno osobnej klawiatury i myszki oraz umieszczenie laptopa na odpowiedniej wysokości.*

* górna krawędź monitora znajdowała się na poziomie twojego wzroku;

*-Jeśli siedząc przy komputerze, możemy patrzeć ponad obudowę monitora, to znaczy, że znajduje się on zbyt nisko i patrząc w monitor, będziemy się garbić.*

*-Zbyt wysoko ustawiony monitor spowoduje podnoszenie głowy i sztywnienie karku.   
Z tego powodu korzystanie z tabletu, czy laptopa podczas leżenia na brzuchu, również nie jest wskazane.*

* monitor był oddalony od ciebie na odległość wyciągniętej ręki

*Wielkość wyświetlanych elementów powinna pozwalać na łatwe odczytanie. Jeżeli przy korzystaniu z komputera wytężasz wzrok, możesz zmienić ustawienia monitora lub zapytać okulistę, czy nie przydałyby ci się okulary.*

* światło padało z boku, aby zminimalizować odblaski na monitorze.

*Bardzo istotne jest odpowiednie oświetlenie (minimalnie 500 luksów, światło powinno padać z góry). Szkodliwe jest też umieszczanie monitora na tle okna, stosowanie żaluzji lub rolet, które niedostatecznie tłumią światło, a także zbyt mały monitor. Niedozwolone jest patrzenie w ekran przy zgaszonym świetle.*

1. **Rób częste przerwy** ważne zarówno dla postawy jak i dla wzroku.

* Aby uniknąć bólów kręgosłupa, jak najczęściej wstawaj lub chociaż przeciągaj się na krześle. W czasie przerw wykonuj ćwiczenia rozciągające pleców, szyi i ramion.
* *Długotrwałe wpatrywanie się w monitor często prowadzi do zmęczenia wzroku  
  i wysychania oczu.*

Co jakiś czas odwracaj wzrok i patrz w dal przez 20 sekund, aby twoje oczy zdążyły odpocząć. Pamiętaj o częstym mruganiu.

Ćwiczenia relaksacyjne gałki ocznej np.:

- mruganie powiekami co 3-5 sekund,

- oderwanie co 2-3 minuty wzroku od ekranu i popatrzenie w dal,

- kreślenie wzrokiem poziomych ósemek,

- zamknięcie powiek,

- zasłonięcie oczu dłońmi, tak, aby docierało do nich jak najmniej światła

- popatrzenie na coś zielonego - ten kolor wpływa kojąco na zmęczone źrenice.

Życie internetu czy gry komputerowe są wciągające, jednak może lepiej częściej wstawać od komputera i pozwolić ciału na aktywny wypoczynek? Im więcej ruchu, tym jesteśmy szczuplejsi, zdrowsi i bardziej radośni!

1. **Zadbaj o regularne wietrzenie pomieszczenia.**

Źródło: <https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/jak-pracowac-z-komputerem/>