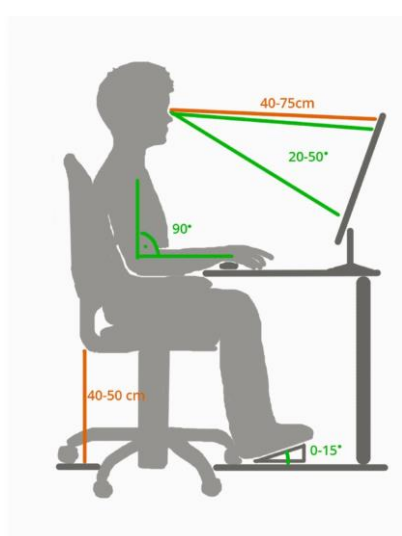


Bezpieczeństwo i higiena pracy podczas zdalnej nauki

Drodzy Uczniowie,

Wspólnie musimy zadbać o nasze zdrowie i komfort pracy przez najbliższe dni, podczas realizacji zdalnego nauczania. Aby nauka przy komputerze była skuteczna, przyjemna i jednocześnie nie obciążała nadmiernie Twojego organizmu pamiętaj:

- o co najmniej 8-godzinnym śnie (bardzo ważne jest, aby położyć się spać nie później niż ok. godz. 23.00);
- każdego dnia, przed rozpoczęciem lekcji zjedz zdrowe śniadanie oraz zadбай o regularne posiłki co 3-4 godziny. Dostarczysz w ten sposób energii mózgowi, który nie ma zdolności magazynowania jej. W ciągu dnia wypij co najmniej 2 litry wody, która również dotlenia mózg;
- przystępując do pracy zadбай o porządek na biurku, usuń niepotrzebne rzeczy, które mogą cię dekoncentrować, nie stawiaj też na nim jedzenia i picia;
- zanim zaczniesz pracę przy komputerze umyj ręce, przetrzyj klawiaturę i myszkę, są one siedliskiem wielu mikroorganizmów;
- postaraj się o dostęp świeżego powietrza, uchyl chociaż na chwilę okno - Twój mózg potrzebuje tlenu;
- krzesło i biurko powinny być dopasowane do twojego wzrostu, łokcie powinny być zgięte pod kątem prostym;
- ekran monitora ustaw w odpowiedniej odległości ok. 45 - 70 cm od oczu;



- zadбай o właściwe oświetlenie, ekran nie powinien odbijać światła, zadбай, aby jego źródło nie znajdowało się za twoimi plecami;
- zapewnij sobie co najmniej 10 minutowe przerwy w pracy z komputerem po każdej lekcji. Pozwolą ci one się zrelaksować i umożliwią odpoczynek mięśniom szyi, barku, nadgarstków i dłoni. Podczas każdej przerwy podejdź do okna, popatrz na otoczenie, wykonaj proste ćwiczenia fizyczne - rozciąganie, skręty, skłony, porozmawiaj chwilę z domownikami, napij się wody, zjedz zdrową przekąskę. Unikaj korzystania z telefonu, komputera, telewizora. Poniżej link do filmu przedstawiającego ćwiczenia przy komputerze.

https://youtu.be/knYi6qp6A_A

- dbaj o swoje oczy – od czasu do czasu spoglądaj w inne niż monitor miejsca – dalsze i bliższe, często mrugaj – w ten sposób zapobiegasz przesuszaniu rogówki oka;
- urządzenie mobilne (smartfon, tablet) trzymaj na wysokości oczu, nie pochylaj karku;

