

A thick black L-shaped frame is positioned around the text, starting from the top-left and ending at the bottom-right.

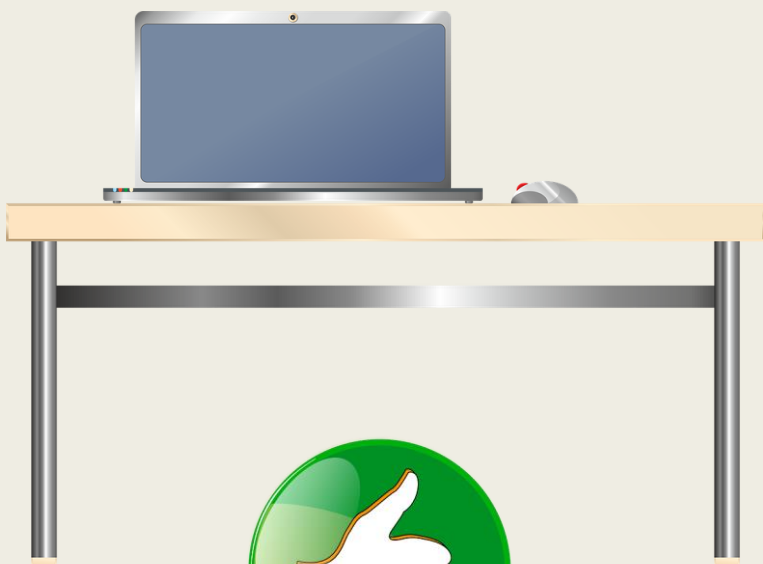
ZASADY I HIGIENA PRACY PRZY KOMPUTERZE

**CZYLI JAK DBAĆ O SWOJE ZDROWIE
W CZASIE ZDALNEJ EDUKACJI**

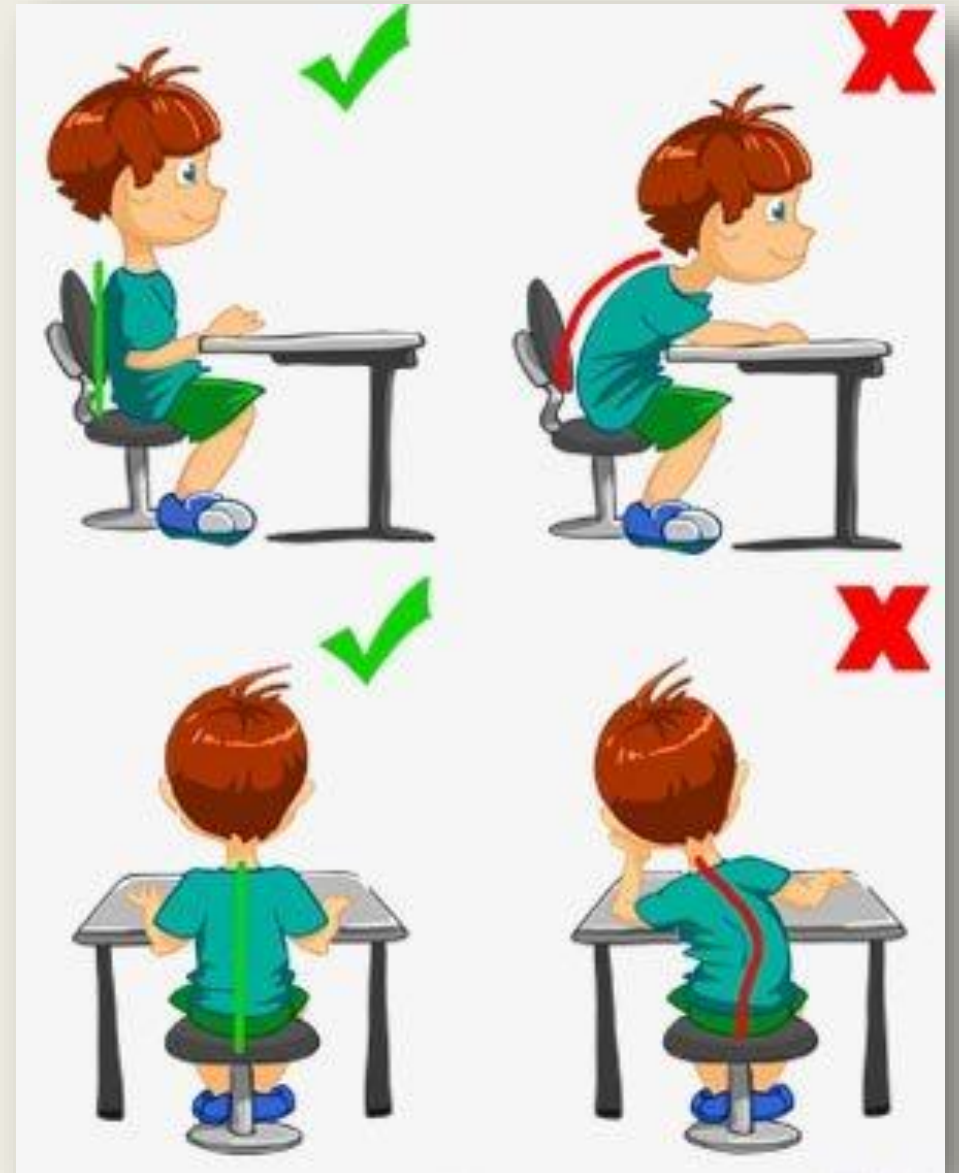
**Aby nauka przy komputerze była skuteczna,
przyjemna i jednocześnie nie obciążała
nadmiernie twojego organizmu,
zadbaj o odpowiednie jej warunki.**



Przystępując do pracy, zadbaj o porządek na biurku,
usuń przedmioty, które mogą cię dekoncentrować
(zabawki, niepotrzebne rzeczy),
nie stawiaj też na nim jedzenia i picia.



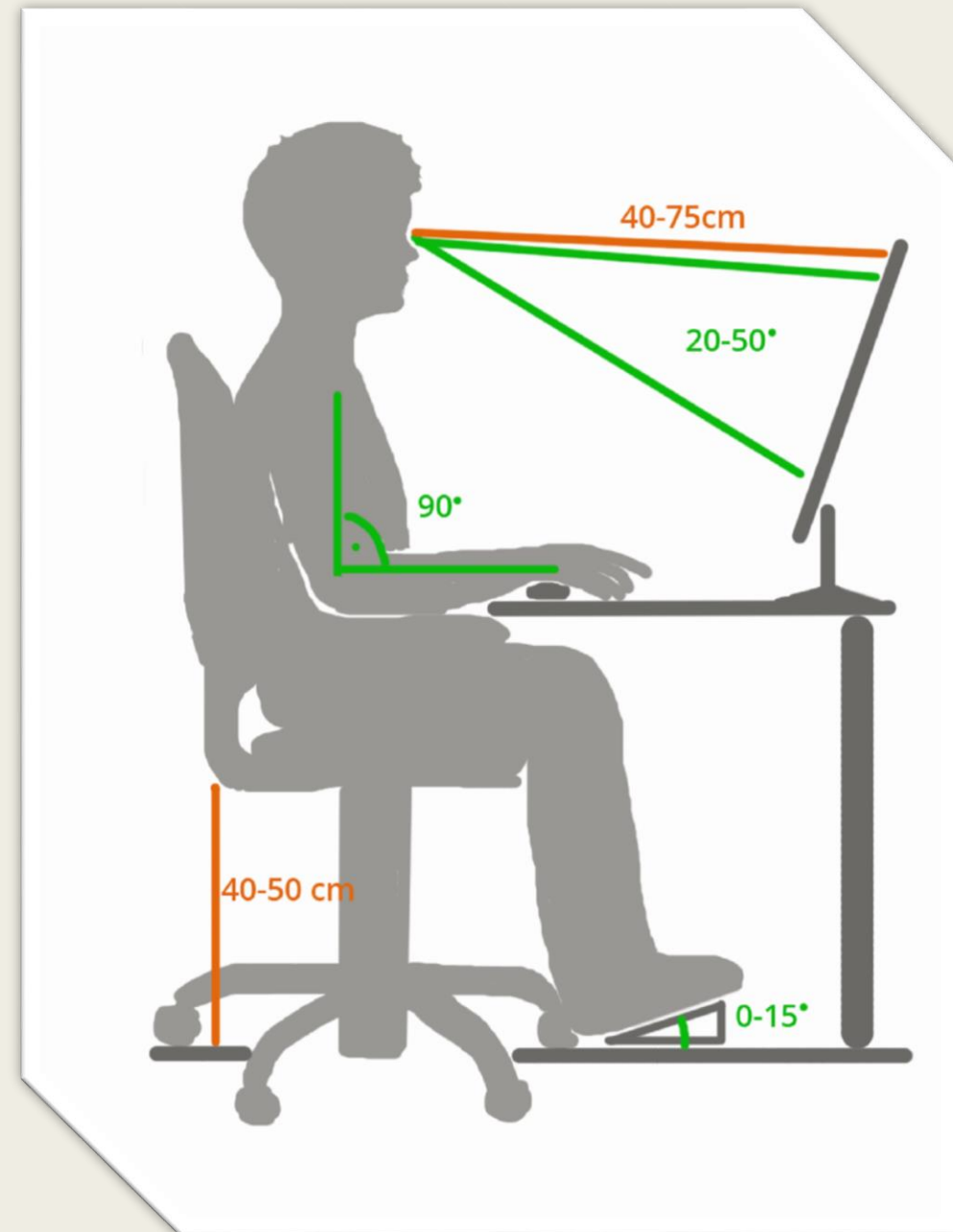
Kiedy pracujesz przy komputerze, twoje plecy powinny być wyprostowane i przylegać do oparcia krzesła.



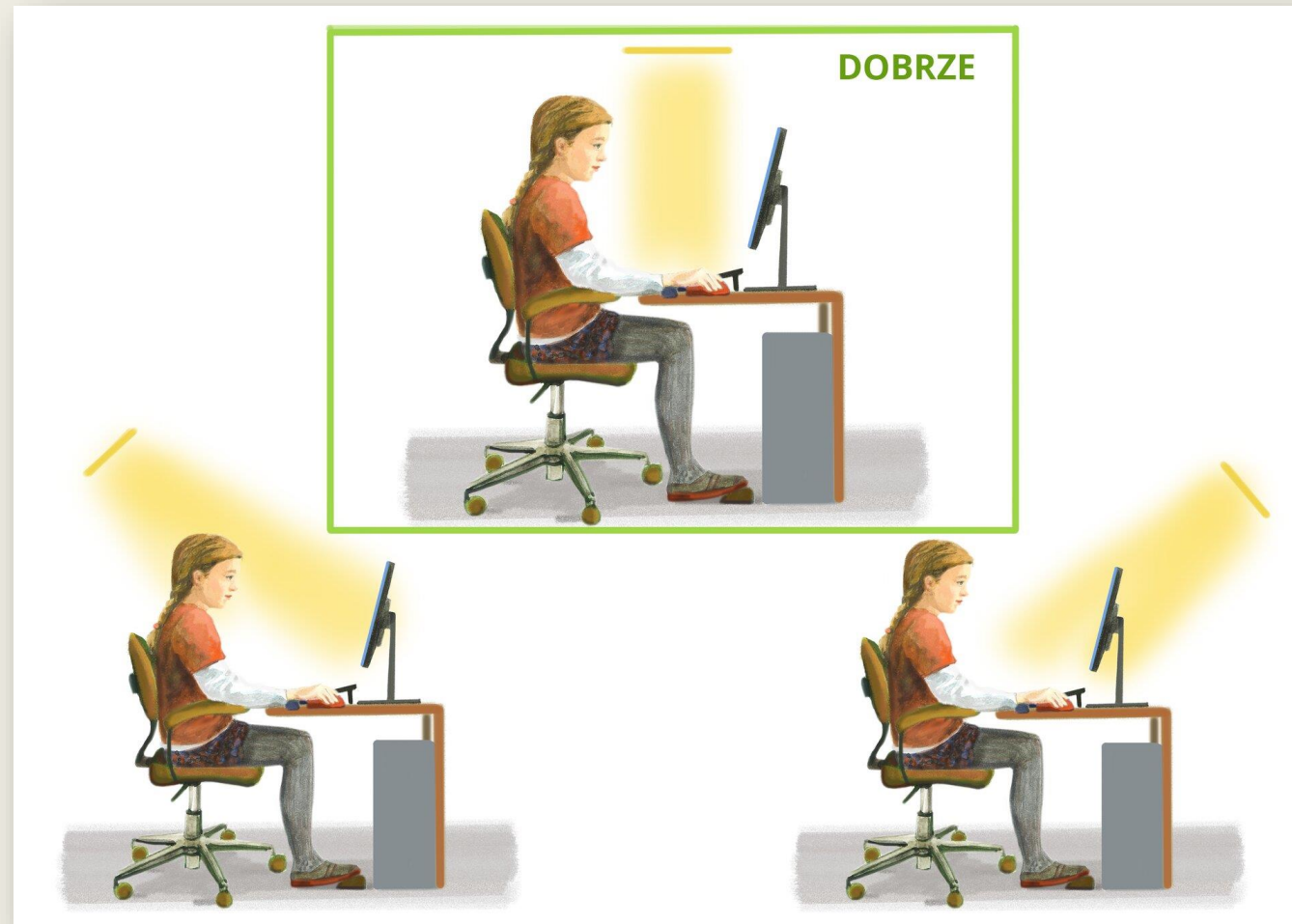
Przedramiona powinny być ugięte pod kątem zbliżonym do kąta prostego, powinny opierać się o brzeg biurka, dłonie prawidłowo ułożone na klawiaturze.

Wzrok użytkownika komputera powinien być skierowany na wprost, a odległość twarzy od monitora to od 40 do 80 cm (w zależności od wielkości monitora).

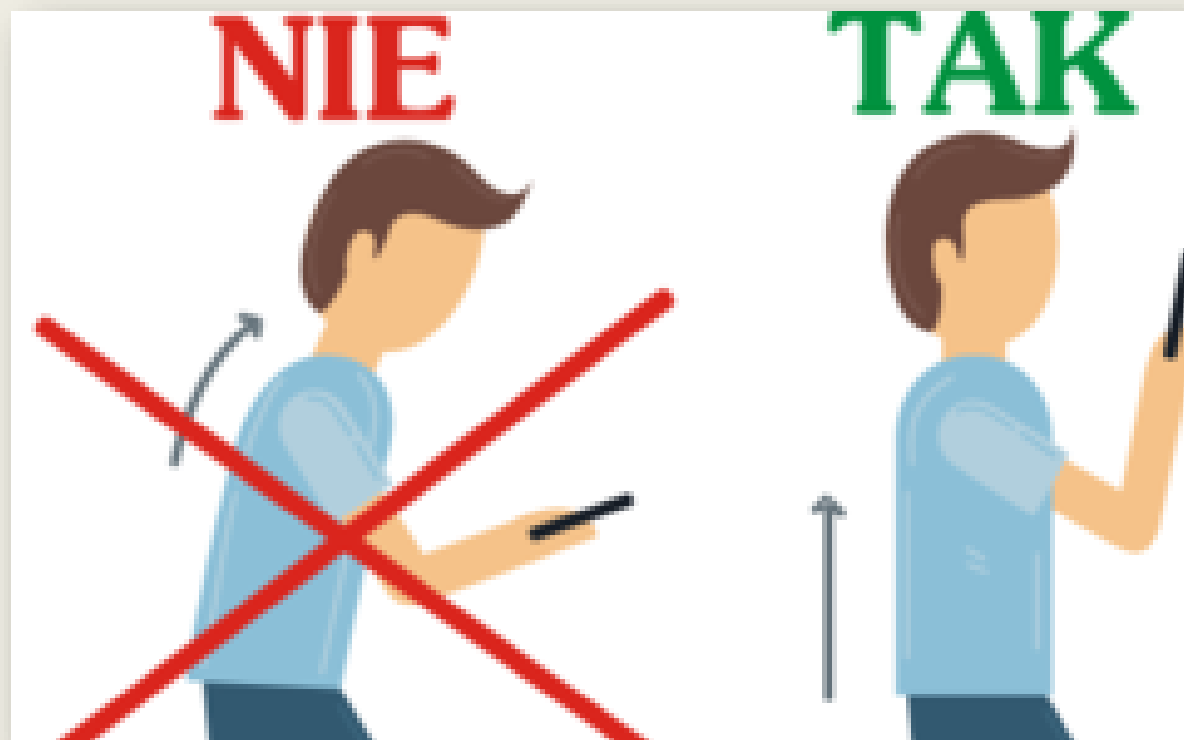
Monitor powinien być odchylony nieznacznie do tyłu.



Zadbaj o właściwe oświetlenie stanowiska pracy,
ekran komputera nie powinien odbijać światła.



Jeżeli korzystasz z urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu), trzymaj je na wysokości oczu, nie pochylaj karku.



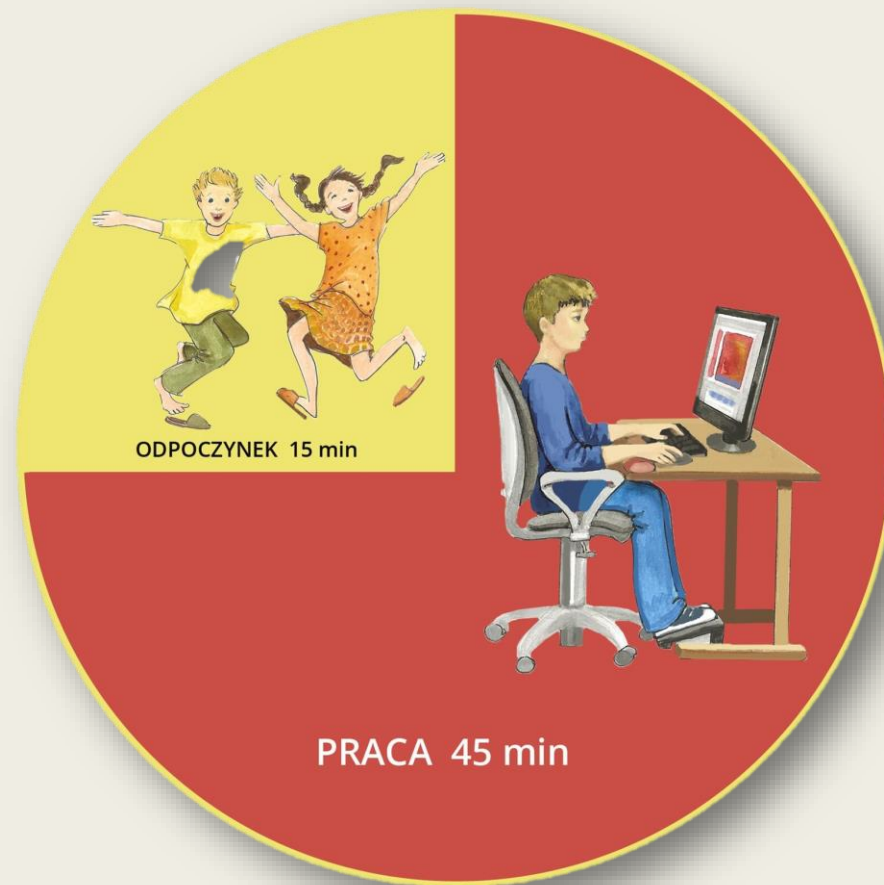
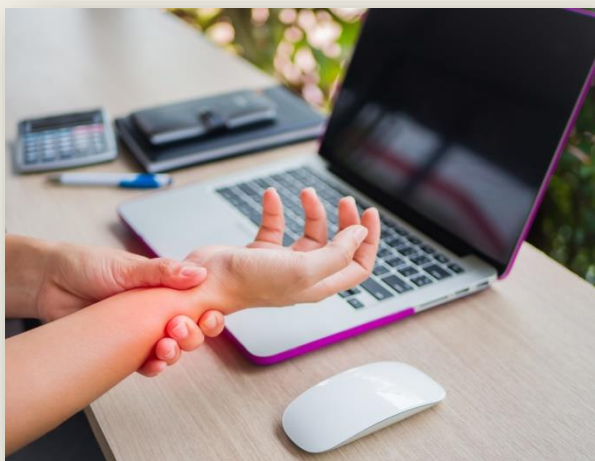
**Dbaj o swoje oczy - od czasu do czasu
spoglądaj w inne niż monitor miejsca -
dalsze i bliższe, często mrugaj - w ten
sposób zapobiegasz przesuszaniu
rogówki oka.**



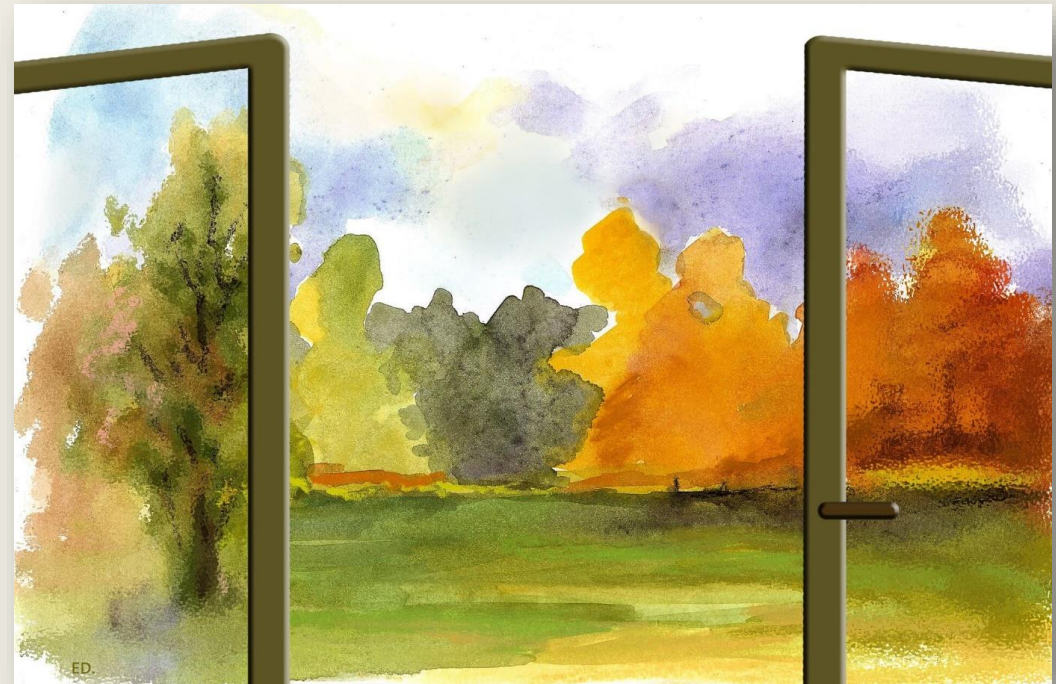
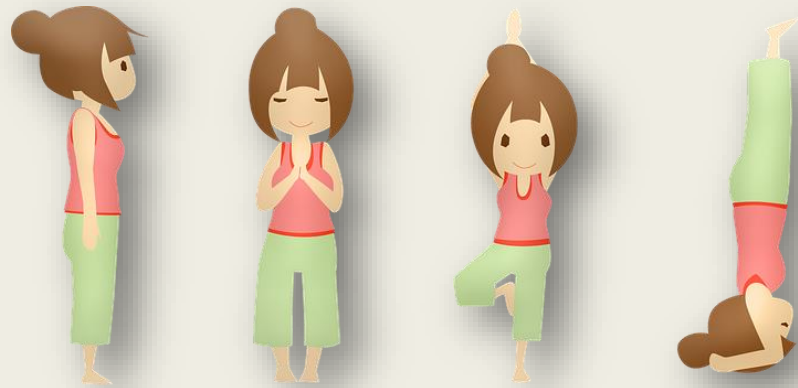
**Nie spędzaj przy komputerze zbyt
wiele czasu - zapoznaj się
z materiałem lekcji, a następnie
pracuj już bez korzystania
z komputera.**

Aby skutecznie pracować przy komputerze, musisz zadbać o częste przerwy w pracy. Nieprzerwana praca przy monitorze powinna trwać nie dłużej niż 30 do 45 minut.

Zapewnij sobie częste przerwy w pracy z komputerem, pozwolą ci one się zrelaksować i umożliwią odpoczynek mięśniom szyi, barku, nadgarstków i dłoni.



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.



W przerwach należy odpocząć od pozycji siedzącej.
Powinno się wykorzystać przerwę w taki sposób, aby całe ciało odpoczęło od pracy przy komputerze.

W przerwie najlepiej wstać od biurka.
Nie grać w gry komputerowe!



W tym czasie można na przykład porozmawiać z rodzeństwem, co zawsze jest dobrą okazją do budowania pozytywnych relacji.

Nie zapominaj też
o swoich pupilach - dla
nich zdalna edukacja to
też nietypowa sytuacja.

