

Jak pracować z komputerem?

WIEDZA W PIGUŁCE

W drodze ewolucji człowiek przyjął postawę wyprostowaną... Obecnie jednak wyprostowani bywamy niepokojąco rzadko. **Dużo częściej siedzimy – zwłaszcza przed komputerem, a nasze ciała nie są do tego zbyt dobrze dostosowane.** Czas spędzony w tej pozycji może odbić się na naszym zdrowiu.

Aby tego uniknąć, odpowiednio 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;**
- **górna krawędź monitora znajdowała się na poziomie twojego wzroku;**
- **monitor był oddalony od ciebie na odległość wyciągniętej ręki** (Wielkość wyświetlanych elementów powinna pozwalać na łatwe odczytanie. Jeżeli przy korzystaniu z komputera wyętasz wzrok, możesz zmienić ustawienia monitora lub zapytać okulistę, czy nie przydałyby ci się okulary);
- **światło padało z boku**, aby zminimalizować odbłaski na monitorze.

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.

Równie ważne jak dobra organizacja stanowiska komputerowego są częste przerwy w siedzeniu. 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.

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

POMYSŁ NA LEKCJĘ

Zajęcia przypominają o zasadach pracy z komputerem. Uczestnicy i uczestniczki uczą się, jak zorganizować miejsce pracy, wyszukują błędy na rysunkach przedstawiających różne pozycje ciała podczas pracy z komputerem, projektują logo akcji promującej zdrowy tryb życia i aktywność ruchową.

Cele operacyjne

Uczestniczki i uczestnicy:

- umieją zorganizować swoje stanowisko pracy z urządzeniem komputerowym tak, aby nie szkodzić swojemu zdrowiu;
- wiedzą, jak zadbać o swoją kondycję psychofizyczną podczas wielogodzinnej pracy z urządzeniem komputerowym;
- wiedzą, dlaczego organizacja stanowiska pracy z urządzeniem komputerowym jest ważna, i znają konsekwencje niewłaściwej organizacji pracy z urządzeniem komputerowym.

Przebieg zajęć

1.

Czas: 5 min

Forma: rozmowa dydaktyczna

Pomoce: trzy kartony o różnej wielkości i grubości

Przynieś na zajęcia trzy kartony (różnych rozmiarów), które wcześniej podpisz: MONITOR, Klawiatura, Myszka. Połóż kartony na dowolnej ławce i poproś jednego uczestnika/jedną uczestniczkę o ułożenie kartonów tak, by we właściwy sposób odzwierciedlały przygotowane stanowisko pracy (osoba poproszona o wykonanie tego zadania może ułożyć kartony, a potem usiąść „przy stanowisku”). Następnie, jeśli okaże się to potrzebne, dokonaj korekty, omów ewentualne błędy (patrz: Wiedza w pigułce) i ułóż prawidłowo kartony.

2.

Czas: 10 min

Forma: praca indywidualna/praca w grupach

Pomoce: **materiał pomocniczy A, instrukcja dla osoby prowadzącej A**

Praca w grupach lub praca indywidualna. Możesz podzielić zespół na grupy, z których każdej dasz jedną kartkę z rysunkiem (**materiał pomocniczy A**) lub też dać każdemu uczestnikowi i każdej uczestniczce jeden losowo przydzielony rysunek. Poproś, aby uczestnicy i uczestniczki zaznaczyli na rysunkach błędy, czyli wskazali nieprawidłowości w ułożeniu ciała i położeniu sprzętu podczas pracy z komputerem. Potem omów z uczestnikami i uczestniczkami wszystkie rysunki; możesz porównać rysunki z prawidłową postawą (**instrukcja dla osoby prowadzącej A**).

3.

Czas: 10 min

Forma: projekcja/rozmowa

Pomoce: komputer z dostępem do internetu, rzutnik, ekran

Wyświetl film: <https://www.youtube.com/watch?v=zyGzl-KdP8E> . Przed projekcją poproś, aby uczestnicy i uczestniczki zanotowali/zapamiętali wszystkie wskazane dolegliwości, na które narażeni są bohaterowie i bohaterki animacji, gdy przyjmują niewłaściwe pozycje, siedząc przed komputerem. Po obejrzeniu filmu omów go z uczestnikami i uczestniczkami, zwracając uwagę na szczególnie „narażone” części ciała i na rodzaje dolegliwości (film pokazuje dolegliwości: kręgosłupa, nóg, rąk/łokci, oczu, nadgarstków – patrz też: Wiedza w pigułce).

4.

Czas: 20 min

Forma: praca w grupach

Pomoce: arkusze szarego papieru, mazaki, kredki itp.

Krótko powiedz, jak ważny jest sposób spędzania czasu wolnego od pracy z komputerem: spacer, zdrowe żywienie, ruch, ćwiczenia gimnastyczne itd. (patrz: Wiedza w pigułce). Następnie podziel klasę na kilkusobowe grupy (lub pary), rozdaj arkusze szarego papieru i poproś, aby uczestnicy i uczestniczki zaprojektowali logo akcji promującej zdrowy tryb życia/ruch/rezygnację z niepotrzebnego „siedzenia” przed komputerem. Logo ma zawierać element graficzny i hasło. Poinformuj, że akcja skierowana jest do dzieci początkowych klas szkół podstawowych. Po wykonaniu ćwiczenia grupy krótko omawiają swoje projekty.

Ewaluacja

Czy po przeprowadzeniu zajęć ich uczestnicy i uczestniczki:

- rozumieją, jak ważna jest właściwa pozycja ciała podczas pracy z komputerem?
- znają dolegliwości związane z niewłaściwą organizacją miejsca pracy i, co za tym idzie, niewłaściwą pozycją ciała?
- przypominają sobie, jak istotny jest ruch na świeżym powietrzu i zdrowy tryb życia?

Opcje dodatkowe

Jeżeli masz więcej czasu, pokaż filmik: <https://www.youtube.com/watch?v=60LT32qlyDw> i skomentuj go.

MATERIAŁY

- materiał pomocniczy „A”
- instrukcja dla osoby prowadzącej „A”

ZADANIE DLA UCZNIA

Zadanie 1.

Uzupełnij luki:

- niwelować
- prosty
- mrugać
- piłce
- biurowym

- opierać się o podłogę
- wysokości wzroku
- górna
- 20
- kręgosłupa

Przedramiona, które kładziemy na blacie biurka podczas pracy z komputerem, powinny wraz z owym blatem tworzyć kąt _____ [rozwiązanie: prosty]. Nogi powinny swobodnie _____ [rozwiązanie: opierać się o podłogę]. Najlepiej pracować na _____ [rozwiązanie: biurowym] krześle lub _____ [rozwiązanie: piłce], gdyż nie przeciążamy wtedy _____ [rozwiązanie: kręgosłupa]. Ważna jest także dbałość o wzrok. Dlatego najlepiej, jeśli _____ [rozwiązanie: górna] krawędź monitora znajduje się na _____ [rozwiązanie: wysokości wzroku], a sam monitor powinien być tak ustawiony, by _____ [rozwiązanie: niwelować] odbłaski światła zza okna. Pamiętajmy, że często należy odrywać wzrok od monitora na ok. _____ [rozwiązanie: 20] sekund, patrzeć w dal i _____ [rozwiązanie: mrugać].

CZYTELNIA

- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe, Dz.U. 1998 nr 148 poz. 973, [dostęp: 28 lipca 2015], dostępny w Internecie: <http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU19981480973>
- Józwiak Krzysztof, **Ergonomiczna praca z komputerem. Stosowanie piłek typu „fitness”** [online], [dostęp: 28 lipca 2015], dostępny w Internecie: <http://znamibezpiecznie.pl/praca/52-bezpieczny-pracownik/875-ergonomiczna-praca-z-komputerem-stosowanie-piek-typu-fitness>

Tekst: Urszula Dobrowolska, scenariusz: Małgorzata Bazan, konsultacja merytoryczna: Krzysztof Józwiak. Materiał pochodzi z serwisu edukacjamedialna.edu.pl prowadzonego przez Fundację Nowoczesna Polska.

Udostępniono na licencji [Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/).

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

Publikacja dofinansowana ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Podstawa programowa:

Wychowanie fizyczne: Uczeń wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia.

Nowa podstawa programowa:

Edukacja dla bezpieczeństwa, IV-VIII klasa

Treści nauczania

Uczeń wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie.

Uczeń wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków; odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie może.

Uczeń omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu.

Uczeń ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia.

Etyka, IV-VIII klasa

Treści nauczania

Uczeń podaje przykłady działań, które są wyrazem troski o własne zdrowie i życie.

Edukacja dla bezpieczeństwa, liceum i technikum

Treści nauczania

wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych.

ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia.