

# 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  $90^\circ$**  (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  $90^\circ$  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 radośni!

---

Tekst: Urszula Dobrowolska, scenariusz: Małgorzata Bazan, konsultacja merytoryczna: Krzysztof Józwiak. Materiał pochodzi z serwisu [edukacjamedialna.edu.pl](http://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.