

HIGIENA PRACY ZDALNEJ PRZY KSZTAŁCENIU NA ODLEGŁOŚĆ

Informacja dla nauczycieli, uczniów i ich rodziców

- 1** Stanowisko powinno być tak zaprojektowane, aby zapewnić dostateczną przestrzeń pozwalającą na umieszczenie wszystkich niezbędnych przedmiotów w zasięgu rąk;
- 2** Ekran monitora nie powinien być ustawiony naprzeciwko okna, wtedy odbija się w nim światło - **ustaw ekran tyłem do źródła światła**. Z pola widzenia pracującego powinny być również usunięte wszelkie źródła światła emitujące oświetlenie silniejsze od monitora.
- 3** **Optymalna rozdzielczość monitora to min. 1024x768 bądź 800x600 punktów obrazu (pikseli)**, częstotliwości odświeżania minimum 85 Hz i wyżej (ekran nie sprawia wtedy wrażenia migotania);
- 4** **Odległość oczu od monitora powinna wynosić od 40 cm do 75 cm**. Oczy powinny znajdować się na wysokości górnej krawędzi monitora, tak aby kierować je ku dołowi, nie ku górze, dostosuj wysokość krzesła lub monitora;
- 5** W trakcie pisania nadgarstki powinny być podparte;
- 6** Między ramieniem a przedramieniem powinien być co najmniej **kąt prosty**; krzesło powinno posiadać podłokietnik;
- 7** **Siedź wyprostowany**, oparty, rozluźnij barki;
- 8** Klawiatura powinna być oddalona o co najmniej **10 cm** od krawędzi biurka;
- 9** Pod biurkiem, w miejscu przeznaczonym na nogi, nie powinno być pojemników na papier, kabli ani żadnych innych sprzętów ograniczający swobodne ustawienie nóg. Jeżeli masz podnózek, używaj go, zapewnia on naturalną pozycję stóp;
- 10** **Mikroklimat pomieszczenia, temperatura - wywiera bezpośredni wpływ na samopoczucie oraz wydajność pracy**. Wilgotność powietrza nie powinna być mniejsza niż 40%;

- 11 **Zrób przerwę po każdej godzinie pracy**, co najmniej 5 minut, w tym czasie najlepiej spojrzeć za okno lub na najdalej położony punkt, przerwę warto też przeznaczyć na aktywność ruchową. Warto wstać, przejść się po domu, przewietrzyć miejsce pracy;
- 12 **Mrugaj oczami!** W czasie pracy przy komputerze nasze oczy rzadziej mrugają, więc są gorzej nawilżone;
- 13 Jeżeli nie masz przeciwwskazań lekarskich, **używaj kropli nawilżających do oczu**;
- 14 Jeżeli nie masz przeciwwskazań lekarskich, **używaj okularów z powłoką antyrefleksyjną**, jeżeli nie masz wady wzroku, możesz kupić okulary „zerówki” z taką powłoką – u optyka;
- 15 Zainstaluj program, który dostosowuje jasność oraz barwy Twojego monitora w zależności od pory dnia i eliminuje szkodliwe światło niebieskie np. program f.lux.;
- 16 Dbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu - zalecana dzienna dawka płynów to **dwa litry**.

