

Drodzy Uczniowie prosimy Was o przestrzeganie higieny pracy przy komputerze, dbajcie o swoje oczy, nadgarstki i sylwetkę!

Zwróćcie uwagę, czy w monitorze Waszego komputera odbija się światło, jeśli tak jest, to w miarę możliwości przestawcie ekran (refleksy świetlne mają negatywny wpływ na wzrok, oczy się szybciej i bardziej dotkliwie męczą). Stosowanie odpowiedniej rozdzielczości, wielkości czcionki też ma znaczenie dla naszych oczu, np. stosowanie czarnego pisma na jasnym tle działa najłagodniej na nasz wzrok.

Ustawiając monitor na biurku należy zwrócić uwagę, by górny brzeg ekranu znajdował się nieco poniżej poziomu oczu, nigdy powyżej. Człowiek przy komputerze powinien siedzieć tak, by mniej więcej środek monitora znajdował się na wysokości jego wzroku.

Pomieszczenie, w którym pracuje komputer powinno być często wietrzne.

Róbcie przerwy w pracy przy komputerze przeznaczone na gimnastykę palców i nadgarstków np. strzepnięcie dłoni lub przeciągnięcie się spowoduje, że mięśnie przedramion i dłoni rozluźnią się i odpoczną. Wystarczy co 30-60 minut robić krótkie kilkuminutowe przerwy: wstać, przejść się, przeciągnąć jak kot. Pooglądajcie kwiatki na parapecie 😊, albo jak macie możliwość, skierujcie wzrok przez okno na stopniowo rozkwitającą wiosenną przyrodę.

Życzymy Wam zdrowia!

Dyrekcja Szkoły