

## **HIGIENA I BEZPIECZEŃSTWO NAUKI I WYPOCZYŃKU W DOMU PRACA PRZY KOMPUTERZE**

Praca przy komputerze powszechnie traktowana jest jako łatwa, czysta i niemęcząca. Tylko dlaczego bolą nas ramiona, nadgarstki, dłonie, uda i plecy? W dzisiejszych czasach coraz mniej się ruszamy. Czynności, które kiedyś musieliśmy wykonywać sami, zostały teraz zastąpione i zautomatyzowane przez komputery. My staliśmy się ich statycznymi operatorami. Życie pędzi coraz szybciej, a rosnące tempo wpływa na fakt, że zamiast spacerować, korzystać z roweru czy podróżować komunikacją miejską, przesiadamy się do samochodów. Siadamy do pracy przed komputerem, przy biurku, kasie bądź okienku dla interesantów. Ból szyi oraz karku, to domena osób spędzających dużo czasu za kierownicą samochodu, a także za klawiaturą. Inne skutki “zasiedzenia” to bóle łopatk i barków, rwa kulszowa, ból szyi. Warto wiedzieć, że niektóre z nich bywają nieodwracalne, jeżeli dojdzie do uszkodzenia nerwów pod wpływem długotrwałego nacisku.

Jak to się dzieje? Wyobraź sobie, że Twój kręgosłup to złożony z 33/ 34 kręgów mechanizm, który codziennie wygina się i skręca. Pod wpływem tych ruchów na poszczególne kręgi działają siły wywierające nacisk. Jeżeli ten jest zbyt długi, tzn., jeżeli codziennie, zbyt długo przebywasz w jednej pozycji, pojawia się ból oraz dochodzi do zwyrodnień. Aby się ich pozbyć, należy odpowiednio dbać o kręgosłup. Niewłaściwa pozycja ciała przy uczeniu się, korzystaniu z komputera, oglądaniu TV jest szczególnie niebezpieczna dla dzieci. Prowadzi ona najczęściej do wad postawy takich jak: lordoza szyjna, kifoza piersiowa i lordoza lędźwiowa, skolioza. Zbyt długie przebywanie w jednej pozycji może owocować bólem mięśni, nadgarstków i przedramion czy problemami ze wzrokiem. Specjaliści zalecają odpowiednią higienę pracy przy komputerze i ćwiczenia. Pamiętaj, że niektóre schorzenia związane z pracą i siedzeniem przed komputerem mogą mieć nieodwracalne skutki! Jednym z nich jest m.in. zespół cieśni nadgarstka. Jest to zespół chorobowy polegający na trwałym uszkodzeniu nerwu i bólu pojawiającym się w nadgarstku podczas zginania. Jak zapobiegać skutkom długotrwałej pracy przy komputerze? Nie od dziś wiadomo, że zamiast walczyć z bólem, najlepiej sprawić, by w ogóle się nie pojawiał. Chociaż trudno wyeliminować wszelkie nieprzyjemne konsekwencje jakie niesie ze sobą praca przed komputerem można zminimalizować prawdopodobieństwo ich wystąpienia poprzez zapewnienie odpowiednich warunków pracy. Dziedzina zajmująca się przystosowaniem narzędzi, maszyn, środowiska oraz warunków pracy do anatomicznych i psychofizycznych możliwości człowieka to ergonomia

### **Oto kilka zasad, których należy przestrzegać podczas pracy przed komputerem:**

#### Rób przerwy dla oczu.

Zalecana przerwa to 5-10 minut na jedną godzinę pracy. Pamiętaj, że osoby spędzające 8 godzin przed monitorem z racji zajmowanego stanowiska mają prawo do 5-minutowej przerwy na jedną godzinę pracy!

#### Zadbaj o okulary korekcyjne.

Zorientuj się, czy lekarz medycyny pracy lub okulista nie wpisał Ci w badaniach obowiązku ich używania.

#### Bardzo ważne jest to, na czym siedzisz.

Zadbaj o odpowiednie krzesło do pracy – wygodne, dostosowane do Twojego wzrostu. Pamiętaj, że zgodnie z przepisami BHP, Dobre siedzisko powinno mieć kilka wspólnych, bardzo ważnych cech:

- wysokość krzesła – co oczywiste, krzesło powinno dawać oparcie całym plecemu, a nie tylko jej części – w innym wypadku zaczynamy się garbić. Mało kto wie, że równie ważna jest wysokość siedziska od podłogi – krzesło powinno być tak ustawione, by nasze nogi dotykały ziemi pod kątem 90 stopni.
- siedzisko – powinno mieć zaokrąglony brzeg, by nie wywoływać dyskomfortu w tylnej części ud. Ważne, by siedzisko nie było za głębokie – mamy wtedy tendencję do garbienia się, co nie wpływa dobrze na kondycję pleców;

- podłokietniki – podłokietniki w dobrym fotelu biurowym są na tyle wysokie, że wspierają ręce przez cały czas. Muszą być wygodne i szerokie, a sam fotel powinien mieć funkcję ich regulowania.
- oparcie – powinno być dopasowywane do wzrostu i budowy jego użytkownika. Szczególnie ważne jest dopasowanie części, która ma podierać część lędźwiową kręgosłupa. Najlepsze krzesła biurowe są w tym miejscu wypukłe, dzięki czemu zachowujemy lepsze ułożenie pleców;
- przewiewność – to już bardziej kwestia komfortu pracy, ale zalecane jest posiadanie krzesła z siateczką na oparciu, by zapewnić dobrą wentylację plecom.
- Nie wolno siadać krzywo, na podkurzonej nodze, podparać się na jednym łokciu.

Kup specjalną podkładkę z poduszczką na nadgarstek.

Zapobiegiesz jego nadwyrężeniom. Praca przy komputerze wymaga wielu godzin korzystania z myszki. Używając takiej podkładki już po kilku dniach odczujesz ulgę. Dłoń, nadgarstek przedramię wsparte o pulpit biurka.

Mrugaj i nawilżaj oczy.

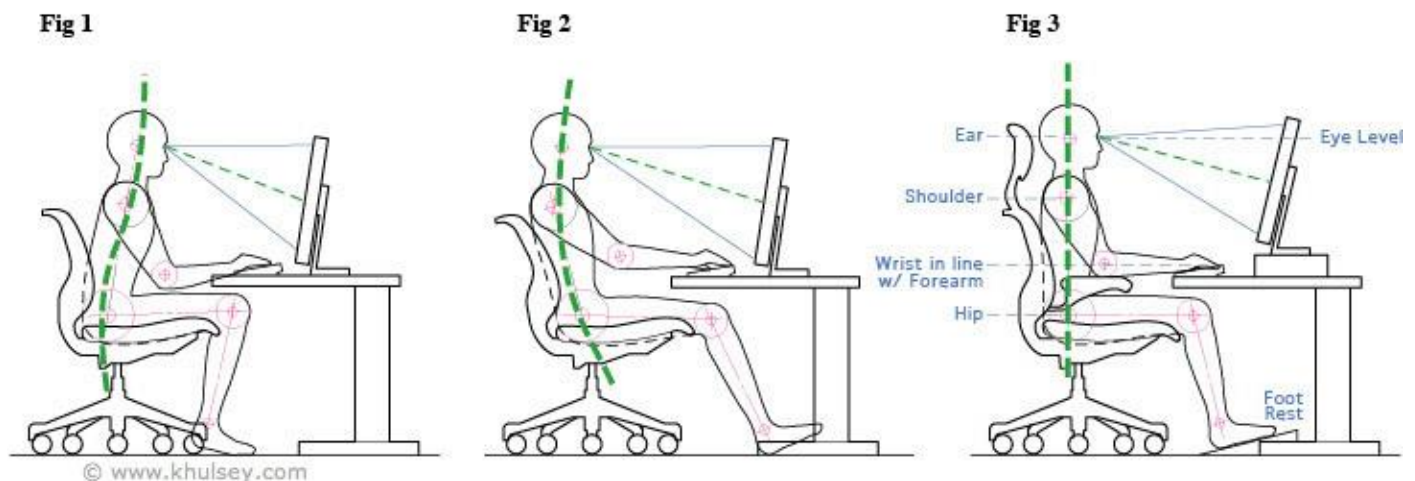
Jeżeli bołą i bywają przekrwione, zaopatrzyć się w odpowiednie krople. Co jakiś czas odwróć również wzrok od monitora i pomrugać bądź po prostu zamknij oczy, dając im odpocząć.

Nie pracuj po ciemku.

Jeżeli patrzysz w monitor, gdy dokoła nie ma innego źródła światła, Twój wzrok reaguje tak, jak byś w tych samych warunkach patrzyła w żarówkę. Zapewnij sobie optymalne oświetlenie – wówczas wzrok wolniej się będzie męczył i mniejsza będzie szansa, że ulegnie pogorszeniu.

Ustaw prawidłowo monitor

Powinien być oddalony 40-70 cm od oczu. Ustawiamy go tak, by oczy były na wprost jego górnej krawędzi. Nie pochylamy głowy do przodu (wdowi garb), nie unosimy do góry (obciążenie kręgosłupa szyjnego).



Oprócz stworzenia optymalnych warunków do pracy / nauki przy komputerze stosuj ćwiczenia.

#### Rozciąganie klatki piersiowej, pleców, ramion i palców.

Siedząc przed komputerem, oprzyj się wyprostowanymi plecami o oparcie krzesła. Głowę unieś i trzymaj wyprostowaną. Następnie unieś i wyprostuj ramiona oraz rozłożone palce dłoni do góry. Potem wykonaj ruch, jak byś przeciągała się zaraz po wstaniu. Opuszczaj ramiona stopniowo uginając ręce w łokciach. Powtórz ćwiczenie aż do momentu rozluźnienia, najlepiej kilkakrotnie w ciągu “zmiany” pracy przy komputerze.

#### Ruchy głowy.

Wyprostuj się na krześle. Postaraj się rozluźnić mięśnie szyi, a następnie pozwól, by Twoja głowa opadła na lewe ramię. Wyobraź sobie, że głowa to ciężarek, nad którym nie masz żadnej kontroli i pozwalasz mu ciągnąć szyję ku ziemi. Trzymaj tę pozycję przez 15-20 sekund, powoli unieś głowę i to samo zrób dla prawej strony. Następnie, w taki sam sposób opuść głowę w stronę klatki piersiowej. Rozluźnij szyję i powoli staraj się zataczać głowę półokręgi w lewą stronę i prawą. Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, staraj się jak najmniej pracować szyją, a pozwolić głowie wykonywać swobodnie ruchy.

#### Rozluźnienie ramion.

Opuść ramię swobodnie ku ziemi, wykonuj ruchy okrężne dłonią.

#### Rozciąganie palców.

Unieś ręce na wysokość oczu – dłonie grzbietem do twarzy, palce szeroko rozstawione – rozciągaj je jak najmocniej prostując ręce. Utrzymaj tę pozycję kilka sekund. Powróć do pow. Opuść ręce. Po kolei szybko zginaj palce, zaczynając od najmniejszego. Zaciśnij je w pięść. Kciuk na zewnątrz pięści powinien obejmować palec wskazujący. Zaciśnij mocno pięści, zegnij ręce w nadgarstkach (łokcie są nieruchome) i przekręć je tak, aby pięści znalazły się naprzeciwko siebie. Możesz je zderzyć kostkami u nasady palców.

#### Rozluźnianie ramion.

Wzruszanie ramionami zlikwiduje napięcia ramion, szyi oraz rozluźni górną część ciała. Zrób głęboki wdech i unieś ramiona(barki) jak najwyżej. Trzymaj je uniesione i napięte, wstrzymując oddech i licząc w myślach do pięciu. Szybko wyrzuć z siebie całe powietrze, opuszczając energicznie ramiona.

#### Rozciąganie mięśni klatki piersiowej i obręczy barkowej

Ćwiczenia odblokują nerwy biegnące do dłoni. Stań w wygodnej pozycji w kącie pokoju, twarzą do ściany, w odległości ok. 50 cm od rogu pokoju. Stopy rozstaw na szerokość ramion, kolana rozluźnij.

Wyprostowanymi dłońmi oprzyj się na wysokości barków o obie ściany i lekko je uciskaj dłońmi. Powoli pochyl się w stronę kąta, zatrzymując się, kiedy poczujesz opór.

#### **Wskazówki, dotyczące higieny pracy (nauki) w domu w celu zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.**

1. **Odporność.** W tym wyjątkowym czasie, w którym się znajdujemy, musimy pamiętać, aby dbać o naszą odporność. Jednym z ważniejszych czynników wpływających na odporność jest odpowiedni czas snu i aktywność ruchowa. Osoba w wieku szkolnym powinna spać 8 -10 godzin na dobę. Pamiętaj, że lepszy sen uzyskasz, kiedy zaśniesz przed godziną 23.00. W wolnej chwili stosuj wypoczynek czynny.

2. **Zdrowe odżywianie.** Pamiętaj, abyś w miarę możliwości zdrowo się odżywiała, a tym samym dostarczyła organizmowi potrzebnych do walki z chorobami witamin i substancji odżywczych. Dziennie powinieneś zjadać 2-3 porcje owoców i 3-5 porcji warzyw. Jedna porcja to tyle, ile zmieści się nam na otwartej dłoni. Nie zapominaj, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia i daje nam energię do nauki.

3. **Świeże powietrze** Pamiętaj, abyś wietrzył pokój, w którym śpisz i uczysz się. Świeże powietrze jest Ci bardzo potrzebne. Komfort termiczny potrzebny podczas snu to 18-19 °C, podczas pracy 21-22 °C.

4. **Prawidłowa pozycja ciała przy biurku.** Na szczęście na chwilę możesz zapomnieć o ciężkim plecaku i hałasie. Jednak bardzo ważne jest, abyś przyjmował prawidłową postawę ciała, podczas siedzenia przy biurku, pisząc lekcje i pracując przy komputerze.

5. **Przerwa ważna rzecz.** Pamiętaj, żeby siedzieć przed komputerem tylko tyle, ile jest to konieczne. NIE WIECEJ! Twój mózg, twoje oczy, też potrzebują odpoczynku. Po godzinie nauki, rób kilka minut przerwy, tak jak w szkole. Wykonaj kilka prostych ćwiczeń.

6. **Czysty komputer.** Pamiętaj, że klawiatura komputera, myszka czy telefon to zbiorowisko bakterii. Zadbaj o czystość tych urządzeń.

7. **Porządek.** Uporządkuj swoje miejsce nauki tak, aby niepotrzebne rzeczy, nie rozpraszały Twojej uwagi.

8. **Higiena rąk.** Myj często dłonie ciepłej wodzie. Jeśli zauważysz, że są suche, popękane, użyj kremu do rąk. Pamiętaj również o tym, aby często myć twarz i nie dotykać jej brudnymi dłońmi.

9. **Pij wodę.** Pamiętaj, aby dobrze się nawadniać. Najlepiej nawadnia nasz organizm zwykła woda. Wypijaj ok. 2 litrów dziennie.

10. **Bezpieczeństwo w sieci.** Dzięki zdalnemu nauczaniu/pracy, możesz doskonalić swoje umiejętności obsługi komputera i korzystania z Internetu. Pamiętaj jednak, że w sieci istnieje wiele zagrożeń. Nie wchodź na strony, których nie znasz i nie klikaj w linki przesyłane od nieznanymi Ci osób. Często korzystacie z komputerów rodziców, gdzie mają zapisane ważne informacje. Dlatego, jeśli nie jesteś pewien, czy możesz kliknąć w wyskakujące okienko, zapytaj osobę dorosłą.

