

*Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1  
im. Orła Białego  
w Świdwinie*

**„Higiena pracy przy biurku”**



*Agnieszka Perskiewicz*

*Edyta Pietrucik*

# THINGS TO DO TODAY:

1. GET UP.
2. SURVIVE.
3. GO BACK TO BED.



## Higiena pracy przy biurku



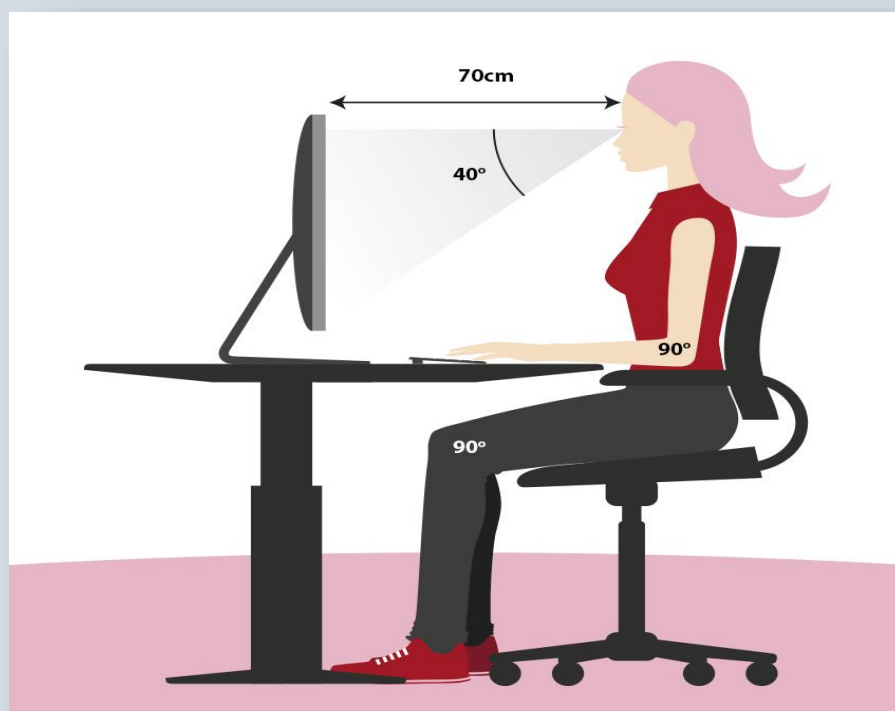
W związku z zaistniałą sytuacją, iż uczniowie muszą uczyć się w domu online, wiele godzin siedzą przy biurku. Spędzanie tego czasu w nieprawidłowej pozycji może prowadzić do nabytych wad postawy. Dlatego bardzo ważne jest zapewnienie ergonomicznego stanowiska do pracy.



Właściwe ułożenie ciała podczas pracy przy komputerze jest bardzo istotne. Na ergonomię biurka wpływa dodatkowo rozmieszczenie elementów na blacie.



Warto zadbać, aby najczęściej używane przez dziecko przedmioty znajdowały się w zasięgu jego rąk, tak by korzystanie z nich nie wymuszało na najmłodszych przyjmowania nienaturalnych oraz obciążających kręgosłup pozycji.



Monitor powinien być ustawiony na wprost oczu, tak by jego górna krawędź znajdowała się kilka centymetrów powyżej linii wzroku. Ekran nie powinien stać na wprost okna - należy go ustawić bokiem do źródła światła.

Ważne dla oczu jest odrywanie wzroku od komputera lub książek - patrzenie w dal.



Uczeń siedzący przy oknie, powinien od czasu do czasu spoglądać, co się dzieje na zewnątrz pozwalając oczom chwilę odpocząć.

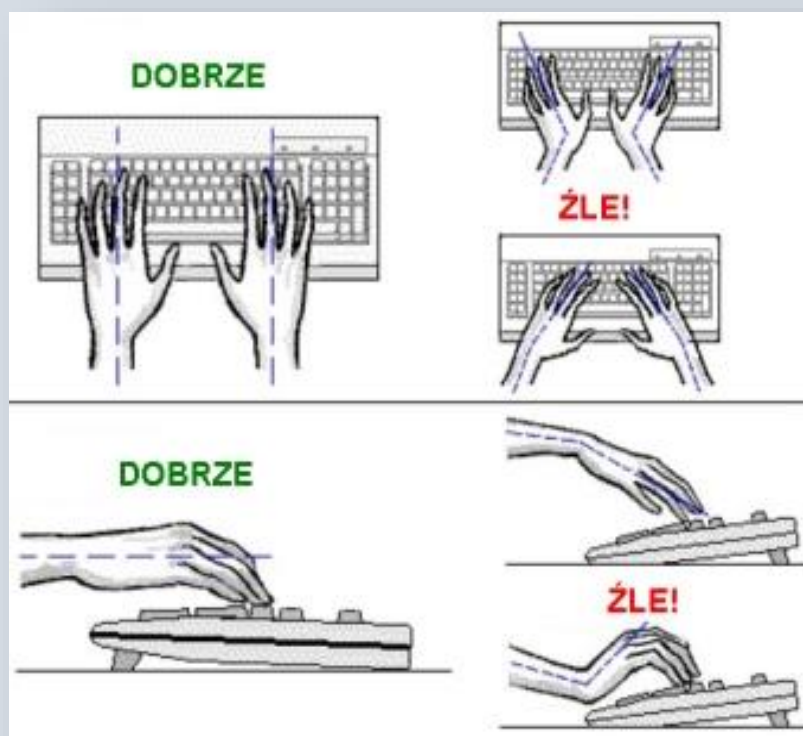
*Najzdrowsze dla oczu jest światło dzienne, więc o ile to możliwe, poradzmy dziecku żeby odrabiało lekcje w ciągu dnia.*

# Klawiatura i myszka

OK



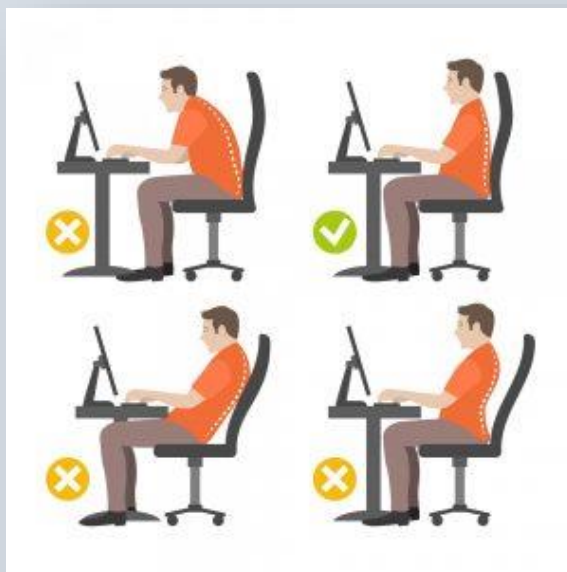




Pisanie na klawiaturze oraz korzystanie z myszki, często wymusza nieprawidłowe ułożenie kręgosłupa oraz rąk.

Niestety, często stosowane półki na klawiaturę nie spełniają swojej funkcji - zdrowsze jest umieszczenie klawiatury oraz myszy na blacie w odległości ok. 10-15 cm od krawędzi biurka, po to, aby dziecko miało wystarczająco dużo miejsca na nadgarstki.

## Fotel i biurko



### 1. KRZESŁO

w trakcie prac biurowych stopy powinny dotykać podłogi, kolana ugięte pod kątem prostym;

### 2. BIURKO

blat znajdujący się na wysokości łokci;

