

Jak higienicznie i bezpiecznie korzystać z komputera

1. Zadbaj o miejsce przy komputerze, usuń niepotrzebne rzeczy.

2. **Monitor** musi być oddalony od oczu o 40-75 cm, czyli na wyciągnięcie ręki. Nie może być on zbyt wysoko, żeby nie zadzierać głowy podczas pracy.



3. Wielogodzinny **brak ruchu** osłabia mięśnie i więzadła, które utrzymują kręgosłup w prawidłowej pozycji a pozycja siedząca bardzo go obciąża. Należy zachowywać prawidłową postawę (kręgosłup wyprostowany). Przeciążenie kręgosłupa daje objawy w postaci: bólu karku, pleców, ale też rąk, nóg, głowy, zaburzeń wzroku. By go uniknąć, co jakiś czas poruszaj się - rozciągnij plecy, wypnij klatkę piersiową, potrząsaj dłońmi, rozciągaj palce, głęboko pooddychaj (używając przepony), przejdź się.

4. Pracując przed monitorem, godzinami skupiamy **wzrok** na jednym obiekcie. Pamiętaj o ćwiczeniach oczu. Popatrz przez okno, zataczaj wzrokiem ósemki, zakryj oczy dłońmi i pomrugaj. Gdy dokucza ci uczucie suchych oczu, zakraplaj tzw. sztuczne łzy. Nie zapominaj o mruganiu co 3-5 sekund.



5. Pamiętaj – w Internecie nic nie ginie. Zadbaj o to by zdjęcie, które umieszczasz nie zdradzało zbyt dużo informacji o Tobie. Może się okazać, że wróci do Ciebie za jakiś czas jako niezbyt „śmieszny obrazek”.

6. Zwracaj uwagę na to z kim rozmawiasz w sieci. Nie podawaj adresu, numeru telefonu, nie wysyłaj swoich zdjęć. Bądź bardzo uważny gdy rozmawiasz z nieznajomymi. Nie umawiaj się z nimi na spotkania.



7. Unikaj jedzenia posiłków przy komputerze. Zaproszenie klawiatury, czy zalanie jej może zniszczyć bez odwrotu sprzęt.

Zasady korzystania z komputera

<http://scholaris.pl/resources/run/id/106337>

Niewłaściwe użytkowanie komputera

<http://scholaris.pl/resources/run/id/106336>