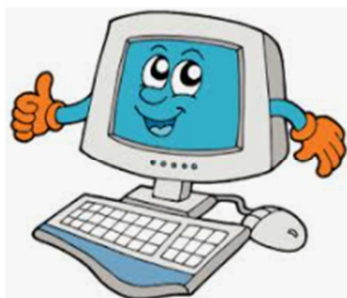


Material informativ „Așează-te la calculator!”

Grupa nr. 1



Așază-te la calculator. Nu-ți fie teamă. Nu mușcă. E proiectat să fie prietenos și ospitalier cu utilizatorul. Utilizatorul ești tu. El e unealta ta. O unealtă complicată, cât o uzină. E uzina ta. Gata să execute comenzile tale. Acelea pe care le înțelege. Singur îți va spune ce comenzi poate executa.

Ține spatele drept, capul sus. Sprijină brațele confortabil pe marginea mesei (biroului, pupitrului). Ai grijă ca ecranul monitorului să fie la înălțimea ochilor tăi. Dacă e prea sus, ia un scaun mai înalt. Dacă e prea jos, pune niște cărți sub monitor. E bine să-ți sprijini și picioarele pe ceva (stinghia biroului, o pernuță). Fă-te cât mai comod. În fața calculatorului trebuie să te simți ca la tine acasă.

Stai la o distanță potrivită față de monitor. La vreo 40-50 cm. Nu-ți apropia ochii prea mult – devine obositor și chiar dăunător.

Nu aduce mâncare sau băutură lângă calculator. Ți-e foame? Ți-e sete? Ia o pauză, ridică-te de la masă (birou), mănâncă-ți sandwichul în altă cameră, pe hol, pe balcon, în curte... Dacă torni coca-cola sau dacă lași să cadă firimituri pe tastatură – e primejdios. Iar dacă te înveți să mănânci lucrând la calculator, te îngrași în scurt timp.

Fă pauze! Nu lungi, dar dese. La fiecare 25 de minute de lucru, ia o pauză de cinci minute. Ridică-te în picioare, întinde-te, fă mișcări ușoare de gimnastică sau plimbă-te puțin. Odihnește-ți ochii privind cerul, florile, un copac...

Aerisește cât mai des.

Și fii cât poți de calm și relaxat. Ești printre prieteni.