

Material informativ „Practici sănătoase de folosire a computerului”

Grupele nr. 1, nr. 2, nr. 3

Păstrează curat

Păstrați computerul și zona din jurul său, curate.

Împărțiți în mod egal

Acordați spațiu colegului de clasă pentru a lucra împreună la computer.

Utilizați, pe rând, tastatura și mouse-ul.

Postura corectă

Țineți scaurul la o înălțime adecvată.

Mentineți o distanță corespunzătoare de monitor.

Pauză și exerciții

Luăți pauze regulate.

Faceți exerciții pentru a vă menține în formă.

Practici sănătoase de folosire a computerului

Nu mâncați și nu beți lângă computer.

Nu deranja pe ceilalți dând muzica tare.

Nu utilizați computerul într-o poziție incorectă.

Nu utilizați computerul mai mult de o oră, două, pe zi.

Poziția în fața calculatorului este foarte importantă, deoarece, pe lângă apariția unor stări de disconfort sau oboseală, pot fi provocate și diferite afecțiuni

wiki:poster1.png

Sursa de lumină trebuie poziționată deasupra monitorului.



Păstrați distanța de 70 cm dintre corp (ochi) și ecranul calculatorului, altfel, apar probleme de vedere și migrene!

Ecranul monitorului trebuie să fie curățat de praf și departe de sursele de lumină și să fie de 3 sau 4 ori mai strălucitor decât lumina din cameră.

Biroul trebuie să aibă o înălțime ajustabilă de 64-74 cm.

Tastatura trebuie să fie înclinată, pentru un acces ușor. Tastele se lovesc scurt, iar restul timpului degetele trebuie ținute relaxate.



Pentru a ușura efortul ochilor trebuie luată o pauză de 15 minute la o oră, cel mult 2 ore!

Spatele trebuie să fie drept și lipit de spătarul scaunului, pentru a evita durerile de spate și ceafă!

Scaunul trebuie să fie poziționat față de birou astfel încât antebrațele și coapsele să aibă o poziție orizontală, iar coatele și antebrațul să formeze un unghi de 90 de grade.

Folosiți suport de sprijin pentru picioare și încheieturile mâinilor!