

Material informativ

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

„Câteva practici sănătoase de folosire a computerului”

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

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.

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

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

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

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

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

Folosiți suport de sprijin pentru picioare și încheieturile mâinilor!

Păstrează curat	Împărțiți în mod egal	Postura corectă	Pauză și exerciții
 <p>Păstreazăți computerul și zona din jurul său curate.</p>	 <p>Acordați spațiu colegului de clasă pentru a lucra împreună la computer.</p> <p>Utilizați, pe rând, tastatura și mouse-ul.</p>	 <p>Țineți scaunul la o înălțime adecvată.</p> <p>Mentineți o distanță corespunzătoare de monitor.</p>	 <p>Luati pauze regulate.</p> <p>Faceți exerciții pentru a vă menține în formă.</p>
<h2>Practici sănătoase de folosire a computerului</h2>			
 <p>Nu mâncați și nu beți lângă computer.</p>	 <p>Nu deranjea pe ceilalți dând muzica tare.</p>	 <p>Nu utilizați computerul într-o poziție incorectă.</p>	 <p>Nu utilizați computerul mai mult de o oră, două, pe zi.</p>