

Drodzy Uczniowie i Rodzice , w tym szczególnie trudnym czasie spędzacie wiele godzin dziennie przed komputerem. W trosce o Wasze zdrowie przypomnę Wam podstawowe zasady właściwej pracy z komputerem.

1. Podczas siedzenia przed komputerem/ laptopem trzymaj głowę prosto, tak, aby szyja nie była wygięta i nie powodowało to zniekształceń odcinka szyjnego kręgosłupa.
2. Opieraj się plecami o oparcie krzesła, co zmniejszy zmęczenia kręgosłupa w odcinku szyjnym. Ramiona powinny zwisać swobodnie.
3. Trzymaj łokcie przy sobie lub oparte na poręczach fotela, gdyż nie obciąża to dodatkowo pleców.
4. Siedź ergonomicznie , to znaczy reguluj oparcie i wysokość fotela.
5. Klawiaturę ustaw nisko, aby nie powodować zgięcia rąk w nadgarstkach.
6. Reguluj wysokość fotela, pamiętając, aby stopy swobodnie opierały się o podłogę. Nogi powinny być zgięte w kolanach pod kątem prostym.
7. Stopy trzymaj ustawione swobodnie i płasko na podłodze lub na odpowiedniej podstawie – podnóżku.
8. Stałe przysuwaj się jak najbliżej do oparcia krzesła, rozwierając jak najszerszej kolana i opierając się o podłogę całą powierzchnią stóp.
9. Głowę utrzymuj prosto, mięśnie karku rozluźnią się, brodę miej lekko przygiętą do klatki piersiowej.
9. Rób krótkie przerwy po krótkich okresach pracy przy komputerze zamiast długich przerw po długich okresach pracy.
10. Zadbaj o wzrok – górna krawędź monitora powinna znajdować się na linii wzroku.
11. Zadbaj, aby na ekranie nie odbijało się światło. Należy dobrze ustawić parametry monitora, aby obraz był wyraźny, czytelny i równomierny.
12. Wietrz co 3 – 4 godziny pokój, w czasie wietrzenia należy unikać powstawania przeciągów.

13. Usuń wszelkie źródła światła emitujące oświetlenie silniejsze od monitora.
Zalecane jest stosowanie oświetlenia ogólnego, bez doświetlania oświetleniem miejscowym z względu na powstawanie zjawiska olśnienia.
14. Pisz ciemne litery na jasnym tle. Zmiany kontrastu powodują szybkie zmęczenie się oczu.
15. Zadbaj o miejsce na biurku – szerokość blatu powinna być na tyle duża, by swobodnie zmieściły się na nim: laptop/klawiatura, myszka, materiały dydaktyczne. Pomiedzy przednią krawędzią blatu biurka, a klawiaturą musi pozostać od 5 do 10 cm wolnej przestrzeni na swobodne oparcie dłoni. Wysokość biurka powinna być dopasowana do Twojego wzrostu.
16. Myszke ułóż tak, aby cała dłoń od kciuka po końce palców leżała wygodnie na myszy.
17. Klawiatura/laptop – powinna być usytuowana w linii środkowej Twojego ciała.

Poniżej przedstawiam Wam propozycję podstawowych ćwiczeń do wykonania w domu na ból karku. Poniższe ćwiczenia mogą przynieść oczekiwany rezultat, jeśli będziecie wykonywać je systematycznie i regularnie. Każde ćwiczenie powtarzaj kilkakrotnie, **nie wykorzystuj maksymalnego natężenia swojej siły**, a ruchy wykonuj w komfortowym dla siebie zakresie.

1. Usiądź przed lustrem, wyprostuj się.

Cofaj brodę w tył, jednocześnie lekko unosząc czubek głowy w górę.

Poczujesz przy tym ruchu napięcie mięśni szyi, wytrzymaj w takiej pozycji kilka sekund, a następnie rozluźnij się.

2. Usiądź przed lustrem i wyprostuj się. Skieruj lewe ucho do lewego ramienia, ale nie unosź przy tym ramion. Poczujesz jak prawy bok Twojej szyi się rozciąga. Wytrzymaj kilka sekund, wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie w drugą stronę.

3. Schyl głowę tak, żeby dotknąć brodą klatki piersiowej. Po kilku sekundach wróć do pozycji pionowej.

4. Trzymaj głowę prosto. Następnie obróć ją w prawo, po kilku sekundach wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie w lewą stronę. Pamiętaj, żeby nie ruszać resztą ciała i utrzymywać brodę na tej samej wysokości.

5. Usiądź przed lustrem. Ułóż prawą dłoń nad prawym uchem. Napieraj przez parę sekund głową na dłoń. Powtórz na drugą stronę.

6. Usiądź przed lustrem i ułóż dłonie z tyłu głowy. Napieraj głową na dłonie przez parę sekund, potem rozluźnij się.

7. Połóż się na plecach, pod szyją i głową umieść płaską poduszkę. Ugnij nogi w kolanach i biodrach, rozłożone ręce ułóż na podłodze. Delikatnie dociśnij głowę, szyję i ręce do podłoża, wytrzymaj kilka sekund i rozluźnij.

POWODZENIA :-)

Wasza pedagog Hanna Rybak