

Cyberhigiena podczas pracy zdalnej przy komputerze w domu

Rozmowa rodzica z dzieckiem:

Rodzic: Ania zostaw ten telefon, zacznij odrabiać lekcje, nie graj już na komputerze!

Dziecko: ach ci dorośli, te ich zakazy...

aż tu nagle kraj ogarnia pandemia: dziecko otrzymuje komunikat:

Rodzic: Aniu, odrabiaj lekcje, już komputer jest przygotowany, sprawdź informacje na telefonie.

Dziecko: jak mam zrozumieć dorosłych? - najpierw nie pozwalają korzystać z komputera, telefonu, teraz każą KORZYSTAĆ.



Kochane dzieci - zasada nadal pozostaje taka sama - pod jednym warunkiem - korzystaj mądrzej i przestrzegaj zasad, które dla ciebie przygotowaliśmy.

Jak przygotować stanowisko pracy przy komputerze, aby wielogodzinne siedzenie przed tym urządzeniem nam nie zaszkodziło oraz aby praca nie stała się męczarnią dla ciała i organizmu?

1. Odpoczynek

Po każdej godzinie pracy z komputerem powinniśmy zmienić zajęcie na takie, które nie obciąża wzroku lub wymaga innej pozycji ciała, bądź po prostu zrobić sobie 5-minutową przerwę (byleby nie na surfowanie po internecie!). Najlepiej wykorzystać ten czas na popatrzenie za okno i wykonanie paru prostych ćwiczeńrozciągających. Te kilka chwil pozwoli odpocząć oczom i zmęczonemu siedzącą pozycją ciała oraz nabrać energii do dalszej pracy. Warto też na krótko wyjść na balkon.

2. Odpowiednie biurko

Wygodne, duże biurko to podstawa. Stanowisko pracy powinno być tak zaaranżowane, aby wszystkie urządzenia, jakich używamy do pracy, a więc przede wszystkim klawiatura i myszka, były na swobodne wyciągnięcie ręki. Jeśli będziemy musieli wyciągać rękę daleko, aby sięgnąć do myszki lub napisać coś na klawiaturze, bardzo szybko zaczniemy odczuwać tego negatywne konsekwencje. Odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm, dzięki czemu można będzie położyć na biurku rękę, zamiast trzymać ją bez oparcia.

Ważne również, aby wysokość biurka pozwalała na siedzenie w swobodnej pozycji, z zachowaniem podczas pracy przy komputerze między ramieniem a przedramieniem kąt prosty. Wysokość biurka powinna być również taka, aby siedzące przy nim dziecko nie dotykało kolanami blatu. Aranżacja miejsca nauki powinna wspierać odpowiednią postawę ciała przy pracy i umożliwiać ergonomiczne ustawienie wszelkich sprzętów, książek i komputera.

3. Odpowiednia odległość od monitora

Ważne jest także to, jak na biurku ustawimy monitor, a konkretniej, jak daleko od niego siedzimy. Według przepisów BHP opisujących bezpieczną pracę z komputerem, odległość między osobą a monitorem powinna wynosić od 40 cm do 75 cm. Górna krawędź monitora powinna znajdować się na linii wzroku, a jego centrum ok. 10 cm poniżej. Dzięki temu wzrok skierowany będzie delikatnie ku dołowi. Zmniejszy to napięcie karku. Ponadto objęcie wzrokiem całego ekranu, będzie wymagało jedynie ruchu oczu, nie całego ciała. Dodatkowo monitor powinien stać tak, aby źródło światła, a więc okno bądź lampka, nie znajdowało się za nim. Najlepiej, aby światło znajdowało się z boku ekranu.

4. Fotel biurowy

Fotel jest nie mniej ważny od biurka. Tylko właściwe połączenie tych dwóch mebli pozwoli na stworzenie ergonomicznego stanowiska do nauki. Możliwość regulacji wysokości siedzenia i oparcia to tylko część właściwości dobrego fotela, powinien on bowiem być również stabilny, mieć podłokietniki, minimum 5-podporową podstawę oraz kółka i dawać możliwość obrotu wokół własnej osi. Jego wielkość powinna gwarantować wygodne siedzenie i swobodną postawę ciała. Dodatkowo siedzenie i oparcie powinny być wyprofilowane stosownie do naturalnego wygięcia kręgosłupa. Ważnym dodatkiem do fotela może się okazać podnózek, który sprawdzi się, jeśli dziecko nie jest w stanie swobodnie postawić nóg na podłodze, siedząc na fotelu.

5. Dbaj o wzrok

Każde dziecko z wadą wzroku podczas pracy przy komputerze powinno pamiętać o zakładaniu okularów!

Nawet jeśli nie mamy wady wzroku, nie możemy zapominać o tym, że nasze oczy podczas pracy z komputerem są szczególnie narażone i musimy robić wspomniane wcześniej przerwy od patrzenia w monitor.

Dla wzroku kluczowe jest także oświetlenie pomieszczenia, w którym pracujemy. Specjaliści zalecają, aby w miarę możliwości nie łączyć oświetlenia naturalnego ze sztucznym. Zdrowsze będzie zastosowanie oświetlenia rozproszonego. Pozwoli to na uniknięcie szkodliwych odbić na ekranie monitora.

6. Bezwonne gazy

Komputer wydziela, o czym nie wszyscy wiedzą, bezwonne gazy - tlenki i furany, które nie są obojętne dla naszego zdrowia. Związki te, zaliczane do jednych z groźniejszych trucizn środowiska naturalnego, wchodzi w skład emulsji, którą pokrywa się obudowy monitorów i jednostek centralnych. Renomowani producenci twierdzą, że środki nieprzyjazne dla środowiska zostały

wyeliminowane, ale... przecież nie każdy kupuje markowy komputer. Należy także pamiętać, że nowy, z tak ogromną radością oczekiwany sprzęt komputerowy, powinien być "wygrzewany" w dobrze wietrzonym pomieszczeniu, by ulotniły się szkodliwe substancje chemiczne zawarte w podzespołach komputera.

Ważne!

Na powietrze w pokoju pozytywnie wpłyną nawilżacze i rośliny zielone. Należy również regularnie wietrzyć pomieszczenia.

Pamiętaj również, aby systematycznie przecierać ekran monitora tak, aby kurz nie podrażniał dodatkowo twoich oczu.

Praktyczne ćwiczenia na poprawę wzroku

Jednym z wielu trików, pomagającym w przypadku suchości oczu jest mruganie. Według badań, podczas patrzenia w monitor mrugamy o wiele rzadziej, przez co nasze oczy nie są odpowiednio nawilżane.

Ćwiczenie 1

Przesuwaj wzrok w dół, potem w górę, następnie w lewo i na koniec w prawo. Pamiętaj, aby nie ruszać przy tym głową, tylko żeby poruszały się same oczy. Gdy już opanujemy te ruchy, możemy spróbować wykonać znak nieskończoności (horyzontalna ósemka), również nie ruszając głową.

Ćwiczenie 2

Podczas pracy przy monitorze napinamy również mięśnie gałki ocznej. Co jakiś czas powinniśmy je rozluźnić. W jaki sposób? Zasłonić oczy szczelnie dłońmi i patrzeć w ciemność, dopóki nie zobaczymy „błysków w oku”.

Ćwiczenie 3

Po około 20/30 minutach pracy przy komputerze, oderwij wzrok od monitora i spójrz na chwilę w dal.

Ćwiczenie 4

Możesz także patrzeć raz na coś znajdującego się blisko, a potem na coś oddalonego (np. ołówek, który będziesz przybliżać i oddalać).

Dieta na dobry wzrok

Jak w każdym przypadku, także i w kwestii zdrowia oczu, powinniśmy się trzymać zdania: „jesteś tym, co jesz”. Żywnienie ma znaczenie, a niewielu z nas zdaje sobie z tego sprawę na co dzień. Żyjemy szybko i w ciągłym stresie, nie zawsze mamy czas na zdrową dietę. Cierpią na tym m.in. nasze oczy.

Pragnąc polepszyć jakość naszego wzroku, powinniśmy sięgnąć po karoten, który znajdziemy w marchwi. Oprócz tego warto też spożywać cytrusy. Są one bogate we flawonoidy, które posiadają właściwości przeciwzapalne oraz witaminy A, C, E. Oprócz tego powinniśmy spożywać produkty zawierające cynk, kwasy omega-3, luteinę. Odpowiednia dieta jest kluczem do sukcesu!

Prace tą wykonujesz codziennie. Rodzi się kolejny problem: jak zaplanować cały dzień, aby nie popaść w rutynę lub w nudę.

1. Zrób plan co i o której będziesz robił.
2. Weź poranny prysznic, zjedz śniadanie i w końcu zacznij naukę.
3. Zaplanuj przerwy w pracy przy komputerze.
4. Zjedz obiad.
5. Odpoczynek - najlepiej porozmawiaj z domownikami, odłóż telefon, nie oglądaj telewizji (każdy ten czas lubi sobie planować w inny sposób - może krótka drzemka?).
6. Ponieważ wszyscy domownicy są w domu, włącz się w prace domowe, rozmawiaj z nimi. Żeby odpocząć od telefonów, znajdźcie na nie jedno miejsce w domu i tam je zostawcie.
7. Planuj dzień tak, abyś na koniec dnia miał poczucie sprawstwa, że to był dobrze zrealizowany dzień.

To tyle ile powinienesz wiedzieć jak pracować przed komputerem. Tych kilka bardzo prostych rad pomoże ci przetrwać ten trudny czas.

Pamiętaj! Bardzo ważna jest przerwa dla mózgu oraz odpoczynek dla oczu i kręgosłupa, cdn...

Zachęcamy do przeczytania kolejnego artykułu, który pojawi się niebawem nt. sposobów radzenia sobie ze stresem, relaksacji.

Może te metody pomogą Waszej całej rodzinie odnaleźć się w nowej sytuacji.

Bibliografia:

1. www.ekonomik.rzeszow.pl/materiały/Tomek/BHP+podczas+pra... PDF
2. www.podrecznik.pl
3. https://www.doz.pl/czytelnia/a381-Zasady_pracy_przy_komputerze
4. https://www.doz.pl/czytelnia/a12658-Jak_zadbac_o_wzrok_dziecka_w_roku_szkolnym

Grafika:

<https://kobieta.interia.pl/dziecko/news-dziecko-przy-komputerze,nId,2345931>

Artykuł został opracowany przez:
psychologa Katarzynę Prędkiewicz
oligofrenopedagoga Annę Kwaśniak