

Zdrowe zasady pracy przy komputerze



Fot. Rysunek Katarzyna Bogucka / Rysunek Katarzyna Bogucka

1. Zadbaj o zdrowie:

Zdrowo się odżywiaj. Unikaj przetworzonych produktów i słodyczy.

Pij dużo wody.

Wysypiaj się.

Dbaj o swoje pozytywne nastawienie.

2. Przygotuj się do lekcji:

Przygotuj potrzebne książki i przybory blisko miejsca pracy.

Wywietrz pokój przed lekcją.

Zrób porządek na biurku.

Napisz plan dnia. To bardzo ułatwi Ci pracę.

3. W trakcie lekcji:

Przestrzegaj zasad podanych przez nauczyciela.

Nie spóźniaj się na lekcje.

Twój NIK niech będzie Twoim imieniem i nazwiskiem. Ułatwi to nauczycielowi pracę.

Na czacie odzywaj się tylko w związku z podanym tematem, zgodnie z poleceniami nauczyciela.

Zabronione są treści niestosowne.

Wykorzystaj maksymalnie czas lekcji, nie odkładaj pracy na później.

Informuj nauczyciela, jeżeli czegoś nie rozumiesz.

Aktywnie słuchaj. Rób notatkę z lekcji, na bieżąco uzupełniaj zadania wyznaczone przez nauczyciela

4. Praca przy komputerze:

Zadbaj o wygodne krzesło i oparcie, nie leż na łóżku w czasie pracy.

Ważne jest dobre oświetlenie i odpowiednią odległość monitora od oczu.
Zadbaj, aby na twoim monitorze nie było odbić czy odblasków.

Ogranicz do minimum siedzenie przed monitorem.

Nie pij i nie jedz w trakcie pracy przed komputerem.

5. Przerwy między lekcjami:

Wstań od komputera i zrób kilka prostych ćwiczeń rozciągających.

Twoje oczy po 45 – 60 minutach pracy też powinny trochę odpocząć:
zagraj w rzutki czy po prostu wrzucaj kulki papieru do kosza.

Przewietrz pokój.

Napij się wody, zjedz coś zdrowego.

6. Po skończonych lekcjach:

Odejdź od komputera i wyjdź na świeże powietrze: na balkon lub taras.

Zadbaj o aktywność ruchową: rozciąganie, aerobik, taniec itp.

Pomagaj w domu-praca w domu to również aktywność fizyczna.

Zaplanuj sobie zajęcia, które sprawiają ci radość i cię relaksują.

7. Profilaktycznie:

Myj dokładnie ręce.

Unikaj spotkań w grupach.

Unikaj miejsc publicznych.

Bądź pozytywnie nastawiony.

8. Zadbaj o kontakty interpersonalne:

Przynajmniej raz dziennie porozmawiaj z osobą bliską- co u Ciebie,
jak się czujesz.

Kontaktuj się rówieśnikami przez telefon i inne komunikatory.

Jeżeli masz zwierzaka poświęć mu swój czas - to też twój przyjaciel.

RADY UCZNIÓW Z INNYCH SZKÓŁ:

PRZED LEKCJAMI :

„Ważne jest aby nie wstawać o 8:50, tylko wcześniej. Przez ten czas nasz mózg trochę się rozgrzeje i przygotowuje do przyswajania informacji. Dzień dobrze zacząć od porannej higieny czyli mycia zębów, rąk twarzy itp. Dobrze jest też zjeść jakiś posiłek żeby nie zaczynać dnia z pustym żołądkiem. Nawet jeśli się zaśni to można dokończyć śniadanie na pierwszych pięciu minutach lekcji słuchając nauczyciela i jedząc, aczkolwiek ważne jest żeby jeść razem z rodziną. Jeśli po śniadaniu ma się jeszcze trochę czasu to można wykonać tak zwaną poranną gimnastykę, aby rozgrzać ciało przed 5 godzinami spędzonymi na fotelu. Przed lekcjami warto przygotować książki bądź inne materiały potrzebne do nauki. Dzięki temu nie będziemy musieli tracić lekcji na szukaniu książek.”

W TRAKCJE LEKCJI (NA PRZERWACH):

„Zwykle nasze przerwy trwają 15-25 minut. Najważniejsze jest aby podczas takiej przerwy wstać od komputera, ponieważ dobrze nam to zrobi, a nasze oczy będą mogły chwilę odpocząć. Kiedy jesteśmy głodni to można chwycić jakąś kanapkę albo przekąskę, ponieważ w czasie lekcji nikt nie będzie iść do kuchni i robić sobie czegoś do jedzenia. Jeśli mamy taką możliwość to powinniśmy wyjść na dwór i wywietrzyć pokój. To naprawdę pomaga w koncentracji. Nie siedzisz też wtedy w dusznym pokoju i masz od razu lepszą atmosferę. Ważne jest też żeby spędzić choć chwilę z rodziną. Nawet jeśli ma to oznaczać tylko siedzenie przez 5 minut w tym samym pokoju. Inaczej nie będziecie siebie widzieli przez cały dzień. Zaistniał też taki pomysł aby w czasie przerwy posprzątać trochę na biurku żeby zachować na nim porządek.”

PO LEKCJACH:

„Moja reakcja gdy skończą się lekcje zwykle wygląda tak samo, czyli: Juhu. nareszcie można wyjść na dwór i wstać od tego komputera.... po czym wybiegam z pokoju i wychodzę na dwór. Ja mam możliwość wyjścia na dwór

ponieważ wyjechałam na ten czas do drugiego domu na działkę oddaloną godzinę od Warszawy. Wiem jednak, że niektóre osoby nie mają takiej możliwości więc kończą się lekcję i od razu zaczynają grać w gry na komputerze. Ja uważam, że to żadna wymówka i można chociaż wyjść na balkon (większość osób ma u nas dość duże balkony) jeśli ktoś boi się wychodzić z domu. Trzeba odejść od komputera i coś porobić. Tak jak już mówiłam wyjść na dwór albo na balkon. Po drugie trzeba spędzić czas z rodziną. Nie możemy być zamknięci w swoim pokoju przez cały dzień i nawet nie rozmawiać z rodziną. Według mnie powinno się też zjeść razem obiad. Można wtedy porozmawiać i razem się pośmiać. Po posiłku można zrobić sobie czas wolny, kiedy można rozwijać swoje pasje i hobby. Jest to jednym słowem trochę czasu dla nas. Wieczorem jeśli jest coś zadane ze szkoły to należałoby to zrobić. Można też sobie ustalić taką godzinę o której będziemy szli spać, np. 22:30.”