

Informacja dla rodziców

Jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu:

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe. (Dz.U. 1998 nr 148 poz. 973):

- 1.Stanowisko powinno być tak zaprojektowane, aby zapewnić dostateczną przestrzeń pozwalającą na umieszczenie wszystkich elementów obsługiwanych ręcznie w zasięgu rąk.
- 2.Ekran monitora nie może być ustawiony naprzeciwko okna, wtedy odbija się w nim światło!
- 3.Klawiatura powinna być oddalona o co najmniej 10 cm od krawędzi biurka.
- 4.Odległość oczu od monitora powinna wynosić od 40 cm do 75 cm.
- 5.W trakcie pisania nadgarstki powinny być podparte.
- 6.Między ramieniem a przedramieniem powinien być co najmniej kąt prosty.
- 7.Siedź wyprostowany, oparty, rozluźnij barki.
- 8.Powierzchnia blatu biurka powinna być matowa.
- 9.Krzesło powinno być obrotowe i posiadać podłokietniki.
- 10.Jeżeli masz podnózek, używaj go, zapewnia on naturalną pozycję stóp.
- 11.Zrób przerwę po każdej godzinie pracy, co najmniej 5 minut, w tym czasie najlepiej spojrzeć za okno lub najdalej położony punkt, zrób kilka przysiadów, wymachów itp.;
- 12.Mrugaj oczami! W czasie pracy przy komputerze nasze oczy rzadziej mrugają, więc nie są nawilżane.
- 13.Jeżeli nie masz przeciwwskazań lekarskich, używaj kropli nawilżających do oczu;
- 14.Jeżeli nie masz przeciwwskazań lekarskich, używaj okularów z powłoką antyrefleksyjną, jeżeli nie masz wady wzroku, możesz kupić okulary „zerówki” z taką powłoką –u optyka!
- 15.Nasze oczy powinny znajdować się na wysokości górnej krawędzi monitora, tak aby kierować je ku dołowi, nie ku górze, dostosuj wysokość krzesła lub monitora;
- 16.Zainstaluj program, który dostosowuje jasność oraz barwy Twojego monitora w zależności od pory dnia i eliminuje szkodliwe światło niebieskie np. program f.lux.