**Jak bezpiecznie korzystać z komputera?**

**1.Zorganizuj swoje stanowisko komputerowe.**

Zadbaj o to, aby:

* plecy były wygodnie oparte,
* blat biurka znajdował się na takiej wysokości, aby oparte o niego przedramiona tworzyły względem ramion kąt 90°,
* krzesło pozwalało ci na wygodne oparcie stóp o podłogę i utrzymanie kąta 90° pomiędzy łydkami a udami;
* górna krawędź monitora znajdowała się na poziomie twojego wzroku;
* monitor był oddalony od ciebie na odległość wyciągniętej ręki
* światło padało z boku, aby zminimalizować odblaski na monitorze.

**2.Rób częste przerwy** ważne zarówno dla postawy jak i dla wzroku.

* aby uniknąć bólów kręgosłupa, jak najczęściej wstawaj lub chociaż przeciągaj się na krześle.
* w czasie przerw wykonuj ćwiczenia rozciągające pleców, szyi i ramion.
* długotrwałe wpatrywanie się w monitor często prowadzi do zmęczenia wzroku i wysychania oczu.  Co jakiś czas odwracaj wzrok i patrz w dal przez 20 sekund, aby twoje oczy zdążyły odpocząć. Pamiętaj o częstym mruganiu.

Ćwiczenia odprężające gałki oczne np.:

- mruganie powiekami co 3-5 sekund,

- oderwanie co 2-3 minuty wzroku od ekranu i popatrzenie w dal,

- kreślenie wzrokiem poziomych ósemek,

- zamknięcie powiek,

- zasłonięcie oczu dłońmi, tak, aby docierało do nich jak najmniej światła

**3.Zadbaj o regularne wietrzenie pomieszczenia.**

Źródło: <https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/jak-pracowac-z-komputerem/>