Godzina wychowawcza klasa VI b Grażyna Doniec

**Temat: Jak pracować z komputerem? 23.04.2020 r.**

**Cele:**

* rozumiem, jak ważna jest właściwa pozycja ciała podczas pracy z komputerem
* znam dolegliwości związane z niewłaściwą organizacją miejsca pracy
* umiem zorganizować swoje stanowisko pracy z urządzeniem komputerowym tak, aby nie szkodzić swojemu zdrowiu

Zajęcia przypominają o zasadach pracy z komputerem.

 Podczas nauki odpowiednio zorganizuj swoje stanowisko komputerowe.

Zadbaj o to, aby:

* *plecy były wygodnie oparte* (dobrze, żeby oparcie było wyprofilowane zgodnie z naturalną krzywizną twoich pleców). Najlepiej sprawdzają się krzesła biurowe z możliwością regulacji siedziska .
* *blat biurka znajdował się na takiej wysokości, aby oparte o niego przedramiona tworzyły względem ramion kąt 90°*. Pamiętaj o wygodnym ułożeniu nadgarstków, które nie powinny być uniesione czy nienaturalnie wykrzywione.
* *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*. Wielkość wyświetlanych elementów powinna pozwalać na łatwe odczytanie. Jeżeli przy korzystaniu z komputera wytężasz wzrok, możesz zmienić ustawienia monitora lub zapytać okulistę, czy nie przydałyby ci się okulary.
* *światło padało z boku*, aby zminimalizować odblaski na monitorze.

Polecam film:

 <https://www.youtube.com/watch?v=zyGzI-KdP8E>