

Nauka zdalna - jak uczyć się zdrowo?

Odpowiednia pozycja przy biurku



1. Bardzo ważna jest organizacja pracy

Popełniane błędy:

- ❖ Długotrwałe siedzenie z podwiniętymi nogami, po turecku, z laptopem pod kolanami
- ❖ Praca na leżąco z silnie wygiętą szyją
- ❖ Garbimy się i nadwyrażamy odcinek szyjny kręgosłupa. W dodatku, jeśli nie robimy częstych przerw, wówczas odczuwamy ból w szyi i karku.

Skutki :

- ❖ Ryzykujemy przeciążenie aparatu ruchu i kręgosłupa,
- ❖ Pogłębiany schorzenia układu kostnego i mięśniowego

2. Siedzisko i miejsce pracy.

Do pracy nie siadamy, po turecku, na stopach, ni zakładamy nogi na nogę. Optymalna postawa to taka, w której kolana znajdują się poniżej bioder. Jeśli siedzisko posiada oparcie, zadbajmy o podparcie odcinka lędźwi do okolicy między łopatkami.

3. Ekran powinien znajdować się na wysokości wzroku!

Jeśli blat jest zbyt niski, pod komputer podkładamy np. książki lub pudełko po butach – tak, by ekran znalazł się na wysokości wzroku.

4. Rozmowy telefoniczne.

Podczas dłuższej rozmowy przez telefon należy zmieniać rękę , w której trzymamy telefon. Najlepiej korzystać z zestawu słuchawkowego.

5. Praca na stojąco.

Jest wielu amatorów pracy z laptopem w pozycji stojącej , tak by nie musieć pochylać głowy nad ekranem . Można zmieniać pozycję siedzącą na wyprostowaną , tak aby pracowały różne partie mięśni, oczywiście jak jest taka możliwość.

6. Przerwy w pracy.

Bardzo ważne jest robienie aktywnych przerw – nawet co pół godziny (jest taka możliwość, bo lekcje online trwają pół godziny).Oderwijmy wzrok od ekranu, przejdźmy się po pokoju, do innego pomieszczenia . To odpoczynek dla oczu , ale również możliwość odpoczynku dla mięśni

