



PSYCHOLOG  
DOMINIKA  
WOJCIECHOWSKA

# HIGIENA PRACY DLA DZIECI PODCZAS NAUKI PRZY KOMPUTERZE

- Uczeń powinien dysponować jednym, miejscem do pracy, ważne aby nie była to sypialnia. Pozwala to na osiągnięcie lepszej koncentracji uwagi.
- Oczy powinny znajdować się w odległości 45-60 cm od ekranu i 15- 20 cm powyżej jego środka.
- W miejscu powinien panować porządek. W zasięgu ręki powinny znajdować się wyłącznie niezbędne do nauki przedmioty.
- Pokój powinien być oświetlony światłem dziennym, jeśli jednak dzień jest pochmurny, albo nauka odbywa się popołudniem należy zadbać o dodatkowe źródło światła, np. lampę.
- Dziecko nie powinno siedzieć twarzą do okna, gdyż padające światło męczy oczy a odbijające się światła od ekranu przeszkadzają w skupieniu wzroku.





Podczas przerw warto wdrożyć następujące ćwiczenia polegających na:

- **rozciąganiu pleców, prostowaniu klatki piersiowej,**
- **potrząsaniu dłońmi, rozciąganiu palców,**
- **głębokich oddechach** (najlepiej na świeżym powietrzu)
- **kręceniu głową prawo-lewo,**
- **mruganiu**( poprawi to nawilżenie oczu, ponieważ praca przy komputerze wysusza je)
- **ruchach oczu przy zamkniętych powiekach, zaciskaniu powiek.**

