

# Zasady bezpiecznej pracy przy komputerze

1. Krzesło i biurko powinno być dostosowane do Twojego wzrostu, łokcie powinny być zgięte pod kątem prostym.
2. Ustaw monitor komputera w odległości 45-70 cm od oczu, tak by wyciągając wyprostowaną rękę przed siebie, dotykać monitora opuszkami palców.
3. Ekran nie powinien odbijać światła; jak również światło nie może być ustawione za monitorem.
4. Gdy jest ciemno monitor nie może być jedynym oświetleniem w pokoju. Włącz lampę, by nie obciążać oczu.
5. Siedź prosto, nie garb się; tablet, smartfon trzymaj na wysokości oczu, nie pochylaj karku.
6. Zadbaj o porządek na biurku, stoliku, tak by nic nie rozpraszало Cię podczas nauki.
7. W pobliżu komputera nie spożywaj posiłków i napojów.
8. Często mrugaj, by nawilżyć oczy, popatrz na "zielone", tak by oczy mogły odpocząć; często patrz w inne miejsce niż monitor.