

OHRANIMO ZDRAVJE OB RAČUNALNIKU

PRESERVE HEALTH BY THE COMPUTER

Tomaž Bernard, prof.
Srednja šola Jesenice

IKT – prednosti in slabosti

+

- večja hitrost in učinkovitost
- enostavna pot do informacij
- lažja komunikacija...



—

- težave z zdravjem in počutjem



TEŽAVE UPORABNIKOV RAČUNALNIKA

- preobremenitve vida
- preobremenitve gibal (predvsem hrbtenice)
- stres in splošno slabo počutje (glavoboli, omotica,...)

PREOBREMENITVE VIDA

- zmanjšana frekvenca utripanja z vekami
- topel in suh zrak pred zaslonom izsuši oči
- v zraku pred zaslonom je več prašnih delcev
- večurno napenjanje mišic pri gledanju na blizu
- bleščanje



POSLEDICE

- rdeče, pekoče in utrujene oči
- nelagodje med gledanjem
- zamegljen vid
- glavoboli,...



PREVENTIVA

- prekinitve dela z zavestnih povečanjem frekvence utripanja vek
- vlaženje oči z "umetnimi solzami"
- zračenje prostorov
- vlaženje zraka v prostorih
- fokusiranje pogleda na razdaljo, daljšo od šestih metrov
- tesno zapiranje in nato odpiranje oči
- preprečitev bleščanja

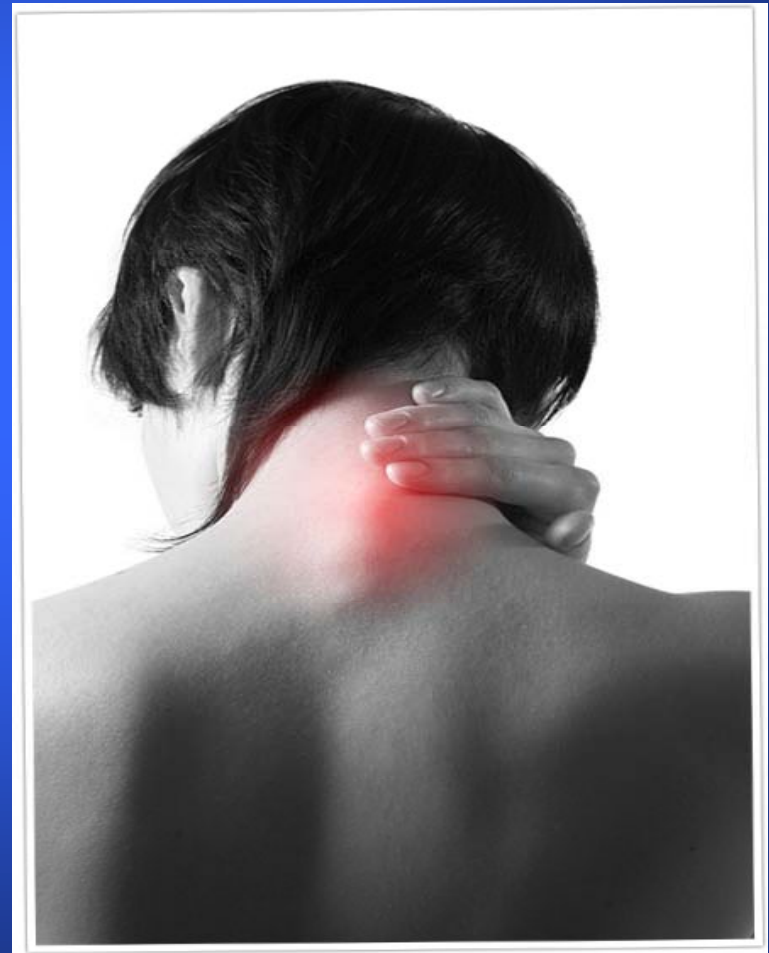
PREOBREMENITVE GIBAL

- stalna nepremična drža
- ponavljajoči gibi
- nenaraven položaj telesa



POSLEDICE

- Bolečine v hrbtu in vratu
- Bolečine v komolcih in zapestjih
- Splošna fizična napetost



PREVENTIVA

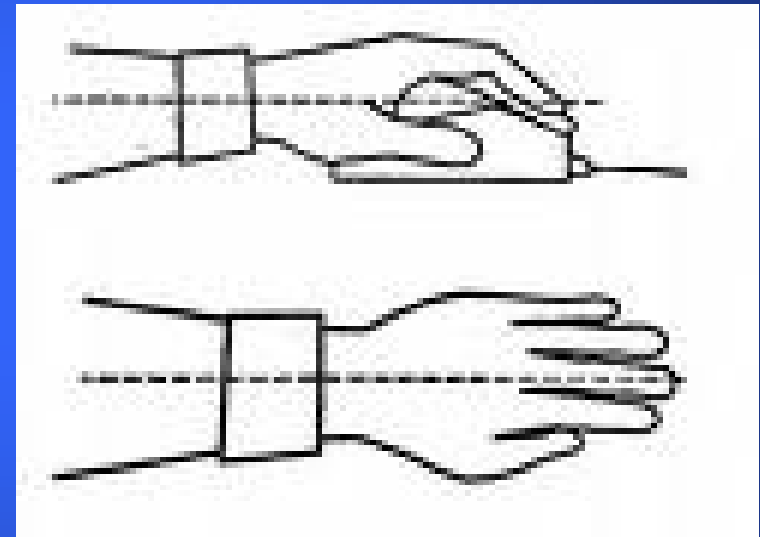
1. PRAVILNO SEDENJE

- sedimo vzravnano
- zaslon in tipkovnica sta neposredno pred prsnim košem
- kolena so 2 do 3 cm nad robom stola
- tipkovnica je na taki višini, da so ramena sproščena (nikoli dvignjena) in zapestje poravnano.



2. PRAVILNA UPORABA MIŠKE

- miško držimo rahlo
- pri premikanju miške moramo (čimvečkrat) premikati celo roko v komolcu in rami ne le v zapestju
- pri uporabi miške ne naslanjamo zapestja ob podlago



3. TIPKANJE

- položaj podlakti je vzporeden s tlemi, ramena naj bodo sproščena, dlan pa v ravni črti s podlaktjo
- Premika se cela roka v ramenih
- Pri tipkanju ne uporabljamo sile



4. RAZTEZANJE

- Vsakih 30 min
- Izvajanje po stopnjah (lahkotno raztezanje, okrepljeno raztezanje)
- raztezanje izvajamo počasi in z občutkom
- osredotočimo se na mišice in sklepe, ki jih raztezamo
- dihamo lahkotno, ne zadržujemo sape
- ne smejo se pojavljati bolečine



STRES

- Pojavlja zaradi hitrega tempa življenja (dela)

PREPREČEVANJE IN POMOČ

- Izogibanje stresnim situacijam
- Zdrav način življenja (gibanje, zdravo prehranjevanje, ...)



ZAKLJUČEK

Poskrbimo za svoje zdravje, preden bo prepozno.
Preventivni ukrepi pomagajo ohranjati zdravje in
dobro počutje in s tem dvignejo motivacijo in
storilnost.