**Załącznik 1 Ergonomiczna pozycja przy komputerze**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:** uczniów III etapu edukacyjnego; 4-letniego liceum ogólnokształcącego oraz 5 - letniego technikum.

**TEMAT**: Ćwiczenia kompensacyjne dla postawy po długotrwałej pracy przy komputerze. (zajęcia w trybie zdalnym, prowadzone on-line)

W tej części zajęć pomocne mogą być zamieszczone poniżej przykłady materiałów.

1. **Grafika**

<https://azmmedical.blogspot.com/2017/08/prawidowa-postawa-ciaa-ergonomia-pracy.html> (2021-08-08)

1. **Kilka wskazówek**

Ergonomiczna pozycja podczas siedzenia przy komputerze:

* dół podkolanowy powinien być w odległości 3-4 cm od krawędzi siedziska,
* nogi zgięte w stawach kolanowych pod kątem 90-100 stopni,
* podstawka na stopy,
* górna krawędź monitora powinna znajdować się na wysokości oczu. Monitor najlepiej ustawić w odległości 40-75 cm od twarz monitor bokiem do okna. Ustawienie na wprost czy tyłem sprawiają, że światło słoneczne oślepia pracującego, niekorzystnie wpływając na wzrok,
* krzesło o regulowanej wysokości siedziska (zaleca się, by było ono oddalone 40-50 cm od podłogi). Należy zadbać o to, żeby miało podłokietniki. Wysokość krzesła tak, żeby siedzieć w pozycji wyprostowanej, lekko odchylonej do tyłu, z podparciem pleców. Kształt krzesła powinien być dostosowany do naturalnego wygięcia kręgosłupa,
* ułożenie dłoni i łokci w czasie siedzenia przy biurku w taki sposób, żeby zachować przynajmniej kąt prosty między ramieniem a przedramieniem,
* klawiatura powinna leżeć bezpośrednio przed nami, a my powinniśmy mieć bezpośredni wgląd na nią przy spojrzeniu w dół,
* nawilżenie oczu i nawet przy nowoczesnych monitorach, postaraj się nosić okulary ochronne.

1. **Pomocny film**

* Optymalne stanowisko pracy - Prawidłowa pozycja przy biurku - Pozycja przy komputerze (7:11) <https://www.youtube.com/watch?v=v1xPYW1WaJQ>
* Jak siedzenie powoli niszczy ciało człowieka - mięśnie i stawy (12:29)

<https://youtu.be/WwmB9Bo4Xto>

* <https://azmmedical.blogspot.com/2017/08/prawidowa-postawa-ciaa-ergonomia-pracy.html>
* https://www.youtube.com/watch?v=m8Zhy9-6M8o 027 - Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie siedzącej

(15:35) <https://youtu.be/m8Zhy9-6M8o>

* https://www.youtube.com/watch?v=9nUdYZwbQLA - Ćwiczenia zapobiegające bólowi pleców (6:21) <https://youtu.be/9nUdYZwbQLA>