1. **Nauka zdalnaucznia a przepisy BHP**

Każdy uczeńpobierający naukę zdalnie powinien zadbać we własnym zakresie o swoje stanowisko pracy, uwzględniając jego ergonomiczne aspekty, które zminimalizują ryzyko wystąpienia dolegliwości kręgosłupa, wzroku, kończyn.

* 1. **Organizując stanowisko pracy z komputerem stacjonarnym uczeń powinien zadbać o swoje stanowisko do nauki tak jak przedstawiono na rys.1.**



**Właściwą organizację stanowiska komputerowego do nauki możesz znaleźć także tutaj:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLwIP8cBaWA>

**Uwaga !**

1. **Jeśli do nauki uczeń wykorzystuje laptopa lub tablet to powinien go ustawić na podstawce w celu podniesienia jego wysokości i ustawienia kąta ok 30-45° nachylenia ekranu (co zapobiega nadmiernemu pochylaniu się).**
2. **Do dłuższej pracy z tabletem i laptopem zaleca korzystać się z dołączanej klawiatury i myszki.**
3. **Organizacja czasu pracy** 
   1. Przerwy międzylekcyjnepowinny być przeznaczone na intensywne ruchowo czynności, lub ćwiczenia gimnastyczne, które możesz zobaczyć tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=RkfwYQhsAeQ>
   2. Jest to też czas na odpoczynek dla oczu. Przydatna może być zasada 20-20-20, zgodnie z którą co 20 minut przez 20 sekund należy patrzeć na punkt odległy o co najmniej 6 m, najlepiej na zieleń za oknem. Przydatne mogą być także ćwiczenia dla oczu: należy spojrzeć kolejno: w górę, potem w dół, w lewo i w prawo, w górny lewy róg monitora i w jego górny prawy róg, w dolny lewy róg i w dolny prawy róg, a następnie narysować oczami koła – raz w jedną, raz w drugą stronę.

Źródła:

1. https://www.ciop.pl