

Temat: Ergonomia uczenia się przy komputerze.

Cele lekcji:

1. Przypomnienie podstawowych zasad dotyczących pracy w pozycji siedzącej.
2. Przypomnienie, jaka jest prawidłowa postawa ciała podczas pracy przy komputerze.

1) Dzień dobry.

Trudna sytuacja, w której się wszyscy znaleźliśmy, sprawiła, że musieliśmy zmienić organizację pracy i nauki. Przeszliśmy w tryb nauczania online, zatem więcej czasu spędzamy przed ekranem komputera, w pozycji siedzącej. W trosce o Wasze zdrowie postanowiłam więc porozmawiać dziś na temat zasad prawidłowej postawy ciała i ergonomii pracy przy komputerze.

2) Pamiętajcie zapewne, że każda sytuacja, w jakiej się znajdujemy, wymaga od nas dostosowania się i zmiany zasad postępowania. Tak jest i tym razem. Spędzając wiele czasu w pozycji siedzącej musimy nie tylko skupić się na treściach, które mamy przyswoić, ale i na postawie naszego ciała. Dlaczego?

Właściwa pozycja ciała w czasie pracy przy komputerze zwiększa nie tylko komfort tej pracy, ale w dłuższym okresie zapobiega licznym dolegliwościom, wśród, których najczęstsze to schorzenia układu mięśniowo – szkieletowego (m.in.: kręgosłupa) i wzroku.

3) Żeby przypomnieć Wam, jaką postawę powinniście przyjąć, obejrzyjcie, proszę, dwa krótkie filmiki na ten temat. Myślę, że w krótki i przystępny sposób pokazują one prawidłowe ułożenie ciała podczas pracy przy komputerze:

<https://www.youtube.com/watch?v=SgTdV0h3jSk>

<https://www.youtube.com/watch?v=zyGzl-KdP8E>

Myślę, że już wiecie, jak zorganizować sobie stanowisko pracy, żeby Wasze ciało i umysł współpracowały i wykorzystywały swój potencjał w 100 procentach.

Życzę wszystkim, abyście ten trudny czas przekuli (swoją pracą i zaangażowaniem) w sukces edukacyjny, nie ponosząc jednocześnie uszczerbku na zdrowiu.

Na nadchodzący świąteczny czas życzę Wam oraz Waszym Rodzinom, aby te Święta Wielkanocne wniosły do Waszych serc wiosenną radość i świeżość, pogodę ducha, spokój, ciepło i nadzieję na lepsze jutro w ten trudny dla wszystkich czas.

Wszystkiego dobrego!

Pozdrawiam serdecznie,
Joanna Nowakowska