

HIGIENA PRACY ZDALNEJ – nauczyciele

Praca zdalna rozumiana jest jako wykonywanie zadań służbowych poza placówką/szkołą. Taki rodzaj pracy będzie wymagał od nauczycieli przygotowania w domu miejsca do wykonywania swoich obowiązków.

Przygotowując swoje miejsce pracy warto mieć na uwadze to, aby jak najlepiej dopasować je do swoich możliwości i warunków psychofizycznych.

Zapewnienie sobie higieny pracy to oddzielenie życia prywatnego od zawodowego, co może być trudniejsze, jeśli dom staje się miejscem pracy. Ponadto w domu na pracownika czyha wiele bodźców rozpraszających uwagę.

Praca zdalna wymaga od pracownika samodyscypliny. Zastosowanie stałego miejsca oraz czasu pracy z pewnością w tym pomoże. Najlepiej zaczynać i kończyć pracę o wyznaczonych w planie godzinach.

Obecnie praca nauczyciela polega przede wszystkim na wielogodzinnym wpatrywaniu się w monitor komputera. Praca zdalna wymaga też stałej, siedzącej postawy. Warto zatem pamiętać o codziennej gimnastyce i o tym, aby robić przerwy. Zaleca się robienie co najmniej 5 minut przerwy co godzinę. Warto wtedy dać wytchnienie oczom oraz kręgosłupowi (w załączeniu linki do stron internetowych z ćwiczeniami).

Miejsce do pracy powinno być odpowiednio przygotowane. Duże znaczenie będzie miało odpowiednie oświetlenie. W intensywnie oświetlonym pomieszczeniu początkowo duża wydajność pracy szybko maleje, gdyż nienaturalna monotonia sztucznego światła wywołuje zmęczenie. Zatem najkorzystniejsze dla oczu i dla dobrego samopoczucia ogólnego jest rozproszone światło dzienne. Warto również zadbać, aby przy dużym nasłonecznieniu, stosować żaluzje lub zasłony przeciwsłoneczne. Monitor komputera powinien być tak ustawiony, by nie odbijało się w nim światło naturalne, ani sztuczne. Refleksy świetlne powodują bardzo szybko zmęczenie wzroku, a pochylanie się na boki i do przodu doprowadza do bólów kręgosłupa. Ponadto pomieszczenie do pracy powinno być często wietrzone.

OPIS STANOWISKA DO PRACY PRZY KOMPUTERZE

Nieprawidłowe stanowisko pracy powoduje niewłaściwe obciążenie poszczególnych części kręgosłupa i mięśni, jest przyczyną zmęczenia, powoduje

nieprawidłowe funkcjonowanie układu mięśniowo-kostnego oraz narządów wewnętrznych.

Meble powinny odpowiadać zasadom ergonomii. Wysokość biurka powinna być dopasowana do wzrostu, przestrzeń pod nogi minimum 50 cm głębokości i 70 cm szerokości. Monitor wypozycjonowany tak, aby górna krawędź ekranu znajdowała się na wysokości wzroku. Krzesło musi być stabilne, obrotowe, wyposażone w kółka, z możliwością regulacji wysokości siedziska i ustawiania oparcia. Musi ono zapewniać maksymalną swobodę ruchów. Dla pełnej ergonomii powinno posiadać poręcze, aby można było wygodnie opierać łokcie.

Wykonując pracę przy komputerze:

1. Głowę należy trzymać prosto, tak by szyja nie była wygięta i nie powodowało to zniekształceń w odcinku szyjnym kręgosłupa.
2. Plecami należy opierać się o oparcie fotela, aby nie powodować zmęczenia kręgosłupa. Dobrze jest zastosować specjalną podpórkę pod plecy.
3. Łokcie należy trzymać przy sobie lub oprzeć o poręcze fotela, aby nie obciążać dodatkowo pleców.
4. Należy stosować ergonomiczną pozycję przy pracy poprzez regulację oparcia i wysokości fotela.
5. Klawiatura powinna być ustawiona nisko, tak by nie powodować zgięcia rąk w nadgarstkach. Można także podnieść poziom fotela, pamiętając o tym, że stopy muszą swobodnie opierać się o podłogę.
6. Nogi powinny być zgięte w kolanach pod kątem prostym.
7. Stopy należy trzymać ustawione swobodnie i płasko na podłodze.
8. Klawiatura powinna być ustawiona około 10 cm od brzegu biurka.
9. Monitor umieszczamy w odległości 40-75 cm od oczu, górny brzeg monitora powinien być lekko poniżej linii oczu, a kąt między poziomem oczu i linią wzroku nie powinien przekraczać 20 stopni;

Linki:

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/cwiczenia-przed-komputerem-pomoga-na-bole-i-napiecia-miesni-aa-jAK5-uDhV-vVhY.html>

https://www.youtube.com/watch?v=knYi6qp6A_A

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/oczy/cwiczenia-oczu-poprawiajace-wzrok-aa-ZBpU-ZEBe-Roj4.html>

Opracowała: mgr Joanna Walczak - psycholog

Korekta: mgr Jagoda Długosz