

Kako pravilno sjediti za radnim stolom i računalom?



Nepravilno sjedenje za radnim stolom i računalom može naškoditi našem tijelu. Ukoliko ne sjedimo pravilno, mogli bi smo osjetiti bol u leđima, bol u vratnom dijelu kralježnice, bol u koljenima i peckanje u prstima.

U prilogu sljedi nekoliko kratkih uputa, kojih se trebamo pridržavati, kako bi smo pravilno sjedili:

- ramena i gornji dio leđa moraju biti u dodiru sa stolicom;
- ugodan položaj nogu, ostvarit ćemo tako da koljena budu pod kutem od 90°, a stopala na podu;
- laktovi moraju biti savinuti pod kutom od 90° do 100° i što bliže tijelu, dok ramena moraju biti opuštena;
- šake i prsti su nam blago opušteni i lagano nagnuti prema tipkovnici i mišu;
- naginjanje i okretanje vrata i naprezanje očiju, smanjit ćemo tako da nam računalo (monitor) bude u visini očiju;
- ne zaboravite se odmoriti i odraditi vježbe **Aktivne pauze tijekom učenja**.

Pogledajte savjete u edukativnom videu na poveznici:

https://www.youtube.com/watch?v=PJOpfegNfRA&feature=emb_logo

Slike preuzete: www.publicdomainvectors.org

PRIPREMILA: Nives Krošnjar, prof.