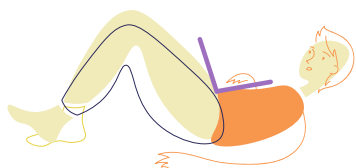


## Przyjazne miejsce do nauki i pracy

### JAK DOSTOSOWAĆ MIEJSCE PRACY PODCZAS NAUKI I PRACY ZDALNEJ ABY BYŁO ONO KORZYSTNE DLA KRĘGOSŁUPA?

Złym pomysłem jest praca w pozycji leżącej czy też siedzenie na podłodze i korzystanie z laptopa, który się na niej znajduje.



Trzymanie laptopa na kolanach podczas pracy obciąża odcinek szyjny kręgosłupa- wymusza wysuwanie głowy do przodu.

Laptopa możesz postawić np. na książkach, aby podwyższyć ekran bez konieczności zginania szyi. Oczy powinny być na wysokości górnej części ekranu. Możesz korzystać z zewnętrznej klawiatury i myszy.



Jeśli zauważysz, że ekran twojego laptopa jest za mały, spróbuj powiększyć rozmiar czcionki.

Podczas pracy przy biurku, Twoje nogi powinny być usytuowane pod kątem prostym. Stopy powinny leżeć płasko na podłodze a kolana znajdować się na równej wysokości z biodrami. Jeśli twoje stopy nie dotykają podłogi możesz użyć podnóżka.



Kluczowe znaczenie dla właściwej podstawy ciała ma krzesło, na którym siedzisz podczas nauki lub pracy. Najlepsze jest regulowane krzesło (oparcie, podłokietniki), ponieważ można je dostosować tak, aby było wygodnie i bardziej ergonomicznie.



Korzystając z oparcia krzesła, opieraj na nim całe plecy. Swoją postawę możesz kontrolować, Twoje uszy powinny być zawsze w osi nad ramionami.

Rób sobie przerwy od pracy przy komputerze, wykonuj ćwiczenia, poruszaj się.

Jeśli spędzasz dużo czasu przy laptopie, postaraj się aby część tego czasu pracować na stojąco.

