

1.

Po dolgih urah sedenja za računalnikom

Ljudje, ki veliko sedijo za računalnikom, vse pogosteje opažajo bolezenska znamenja, ki opozarjajo na blažje ali težje okvare mišic in skeleta. Mravljinca v rokah, bolečine v mišicah vratu, rok in hrbta, pekoč občutek v dlaneh... Največkrat krivdo valimo na računalnik, to je res, vendar sta pravi vzrok za opisano nepravilna drža in neustrezno delovno okolje.

2.

Po dolgih urah sedenja za računalnikom...

Sedenje pred računalnikom zahteva prisilno držo telesa, to pa obremenjuje mišice in sklepe. Nekako je razumljivo, da se pri starejših zgornja znamenja pokažejo prej, otroci pa so v obdobju rasti morda manj občutljivi, vendar se lahko posledice neustrezne drže pokažejo pozneje. Zato moramo vsi poskrbeti za okolje, ki zagotavlja čim bolj zdravo delo z računalnikom.

3.

Po dolgih urah sedenja za računalnikom...

Najprej nekaj osnovnih nasvetov: stalno skrbimo za večje udobje in varnost pri delu, otrok naj se tu in tam razgiba in sprosti, bodimo pozorni na vsako napetost ali bolečine v mišicah, poskrbimo za dovolj gibanja in telovadbo na prostem. Med delom ali igro je pomembno predvsem to, kako otrok sedi za računalnikom. Čim bolj naj bo vzravnani in naj ima podprt spodnji del hrbtenice. Morda je čas, da si omislimo nov stol

4.

Po dolgih urah sedenja za računalnikom...

Monitor mora biti nameščen tako, da lahko otrok sproščeno gleda vanj, ne da bi pretirano nagibal ali obračal glavo. Od zaslona bodimo oddaljeni vsaj pol metra. Roke naj bodo ob telesu, rame sproščene, komolec v pregibu 90⁰ in podlaht uprta ob naslonjalo sedeža. Podlaht, zapestje in roke naj bodo sproščene in v vodoravnem položaju, tako da pri tipkanju zapestje ne sloni na mizi, ampak je dvignjeno. Če zapestji počivata na mizi, pritiskata na snop živcev, ki oživčujejo mišice in kožo dlani.

5.

Po dolgih urah sedenja za računalnikom...

Noge naj imajo dovolj prostora, stopala morajo biti trdno na podlagi. Lahko si pomagamo s pručko. Tudi tu velja, naj bo pregib v kolkih in kolenih okoli 90⁰. Paziti moramo, da med sedenjem ni povečan pritisk na mehke dele nog v bližini kolen in na golenih (na primer: ob robu sedeža).

6.

Po dolgih urah sedenja za računalnikom...

Telo naj ne bo povsem negibno. Položaj je treba nenehno spreminjati, da nam je vsekoli udobno, vendar ni prav, če trup pretirano nagibamo naprej ali nazaj. Morebitni dodatki, ki jih otrok uporablja (miška, igralna konzola, igralna palica itd...), naj bodo dovolj blizu, da se otroku ne bo treba stegovati po njih. Miška naj počiva ob tipkovnici, prav tako igralna palica.