

Temat: HIGIENA UCZENIA SIĘ W DOMU.

Drodzy Uczniowie!

Dzisiaj chciałbym podać Wam 10 wskazówek, dotyczących higieny pracy przy komputerze w domu, po to żebyście w tym trudnym dla nas wszystkich czasie, zachowali zdrowie fizyczne i psychiczne.

Dlatego proszę Cię przeczytaj ze skupieniem i zastosuj w życiu codziennym – tylko tyle 😊
Zajmie Ci to ok. **10 min**



1. ODPORNOŚĆ

W tym wyjątkowym czasie, w którym się znajdujemy, musimy pamiętać, aby dbać o naszą odporność. Jednym z ważniejszych czynników wpływających na odporność jest odpowiedni czas snu. Dziecko w wieku szkolnym powinno spać 8-10 godzin na dobę. Pamiętaj, że lepszy sen uzyskasz, kiedy zaśniesz przed godziną 22.00.



2. ZDROWE ODŻYWIANIE TO 70% SUKCESU

Pamiętaj, abyś w miarę możliwości zdrowo się odżywiał, a tym samym dostarczył organizmowi potrzebnych do walki z chorobami witamin i substancji odżywczych. Dziennie powinniśmy zjadać 2-3 porcje owoców i 3-5 porcji warzyw. Jedna porcja to tyle, ile zmieści się nam na otwartej dłoni. Nie zapominaj, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia i daje nam energię do nauki.



pół grejpfruta



1 banan



1 jabłko



szklanka soku
pomarańczowego



1 średni pomidor



2 różyczki brokuła



pół papryki



1 marchew



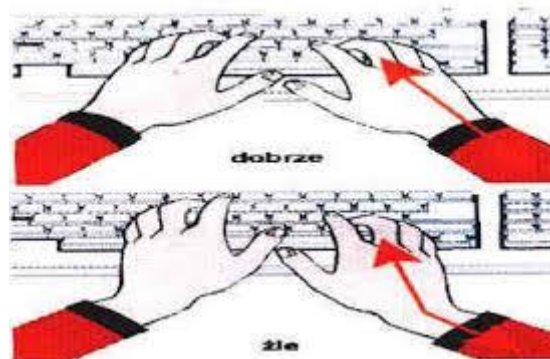
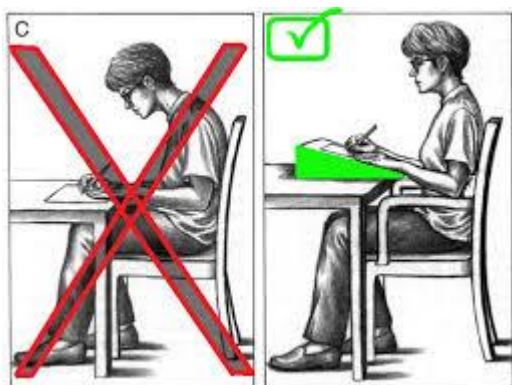
3. ŚWIEŻE POWIETRZE

Pamiętaj, abyś wietrzył pokój, w którym śpisz i uczysz się. Świeże powietrze jest Ci bardzo potrzebne.



4. PRAWIDŁOWA POZYCJA CIAŁA PRZY BIURKU

Na szczęście na chwilę możesz zapomnieć o ciężkim plecaku i hałasie. Jednak bardzo ważne jest, abyś przyjmował prawidłową postawę ciała, podczas siedzenia przy biurku, pisząc lekcje i pracując przy komputerze.





5. PRZERWA WAŻNA RZECZ

Pamiętaj, żeby siedzieć przed komputerem tylko tyle, ile jest to konieczne. **NIE WIECEJ!** Twój mózg, twoje oczy, też potrzebują odpocząć. Dlatego po godzinie nauki, rób 10-15 min przerwy, tak jak w szkole. Pewnie nie masz miejsca do biegania jak na boisku, więc zrób kilka prostych ćwiczeń na dywanie np. przeciągnij się, zrób kilka skłonów, pajacyków, krążeń ramion itp. Przypomnij sobie jak robiliśmy to na lekcji wf i zaproś rodziców, im również przyda się trochę ruchu 😊 Ćwiczenia wykonuj tylko pod kontrolą osoby dorosłej !!!



6. CZYSTY KOMPUTER

Pamiętaj, że klawiatura komputera, myszka, czy telefon to zbiorowisko bakterii. Dlatego poproś osobę dorosłą, aby co jakiś czas przetrzała ten sprzęt specjalnym preparatem. **NIE RÓB TEGO SAM!**

7. CZYSTOŚĆ

Uporządkuj swoje miejsce nauki – biurko tak, aby niepotrzebne rzeczy, nie sprawiały, że będziesz rozkojarzony i będziesz miał problemy z nauką.



8. HIGIENA RĄK

Myj często dłonie mydłem- 20-30 sekund w ciepłej wodzie. Jeśli zauważysz, że są suche, popękane, użyj kremu do rąk. Pęknięcie skóry ułatwia dostanie się bakterii i wirusów. Pamiętaj również o tym, aby często myć twarz i nie dotykać jej brudnymi dłońmi.



9. PIJ WODĘ

Pamiętaj, aby dobrze się nawadniać. Najlepiej nawadnia nasz organizm zwykła woda. Wypijaj od 1-2 litrów dziennie.



10. BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

Dzięki zdalnemu nauczaniu, możesz doskonalić swoje umiejętności obsługi komputera czy tabletu i korzystania z internetu. Pamiętaj jednak, że w sieci istnieje wiele zagrożeń. Nie wchodź na strony, których nie znasz i nie klikaj w linki przesyłane od nieznanymi Ci ludzi. Często korzystacie z komputerów rodziców, gdzie mają zapisane ważne informacje. Dlatego, jeśli nie jesteś pewien, czy możesz kliknąć w wyskakujące okienko, zapytaj osobę dorosłą. To, co dostajesz od nauczycieli jest bezpieczne.

FINISH

Kochani, spróbujmy żyć normalnie, ucicie się, jedzcie, bawcie się, śmieście i odpoczywajcie. To wszystko jest nam potrzebne, aby zachować zdrowie i odporność na choroby.



Pozdrawiam

Mirosław Bartkowski