

Szanowni Państwo,

W związku z panującą epidemią zmianie ulega system pracy nauczyciela i ucznia. Skutkuje to wydłużeniem pracy przed komputerem. Poniżej przypominamy o paru zasadach higieny pracy zdalnej:

- ✓ praca przed komputerem nie powinna być wielogodzinna, konieczne są przerwy w pracy, ponieważ po paru godzinach przed komputerem organizm jest zmęczony, senny, mogą wystąpić bóle głowy i inne niepożądane objawy;
- ✓ należy regularnie odżywiać się, pić dużo wody, jeść owoce i warzywa;
- ✓ wskazane są spacery na świeżym powietrzu np. do parku lub lasu, trzeba koniecznie unikać skupisk ludzkich lub zachowywać odpowiedni dystans od innych osób;
- ✓ należy pamiętać o codziennej aktywności fizycznej, np. poranna gimnastyka, bieganie na świeżym powietrzu, jazda na rowerze;

Drodzy państwo w tym trudnym czasie życzymy przede wszystkim zdrowia i odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.