**Rodzicu zadbaj o wzrok i kręgosłup swojego dziecka podczas nauki przy komputerze**

W trakcie normalnego funkcjonowania szkół nadzór nad warunkami nauczania w szkole prowadzi Państwowa Inspekcja Sanitarna, natomiast w domu obowiązek ten spoczywa na rodzicach i opiekunach. W obliczu stanu epidemii wywołanego zakażeniami wirusem SARS-CoV-2 i zamknięcia szkół najczęstszą forma pracy uczniów jest uczenie się w domu przy pomocy komputera. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Staszowie przypomina, że codzienna praca przy komputerze może stać się niebezpieczna dla zdrowia dzieci i młodzieży, szczególnie gdy stanowisko komputerowe jest niewłaściwie zorganizowane i nie przestrzegane są podstawowe zasady higienicznej pracy przy obsłudze monitorów ekranowych.

Do najczęstszych dolegliwości, na które narażeni są uczniowie pracujący przed komputerem zalicza się:

* bóle oczu
* uczucie wysuszenia lub łzawienie oczu
* bóle głowy
* bóle kręgosłupa
* bóle szyi i barków
* bóle rąk
* [uczucie senności](https://www.wapteka.pl/magne-b6-fast-20-saszetek-granulat-doustny-3422,p) i zmęczenia

Wymienionych dolegliwości można uniknąć, a przynajmniej skutecznie zminimalizować ryzyko ich wystąpienia, jeżeli zastosuje się kilka podstawowych zasad zawartych w poniższej informacji opracowanej przez Główny Inspektorat Sanitarny.



Źródło: https://gis.gov.pl