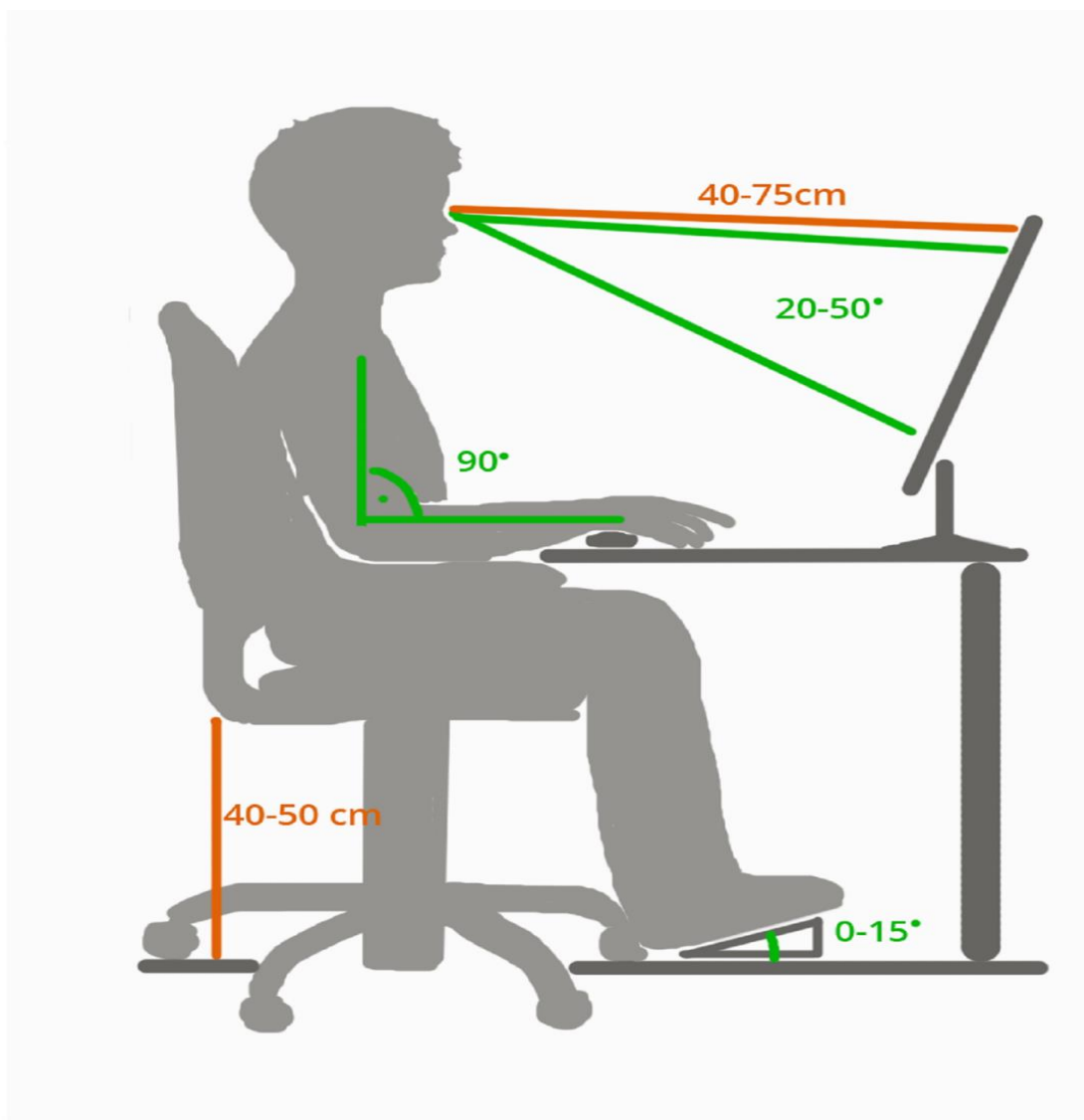


## HIGIENA PRACY PRZY KOMPUTERZE

### PAMIĘTAJ!

- krzesło i biurko powinny być dopasowane do twojego wzrostu;
- klawiaturę i ekran monitora należy ustawić w odpowiedniej odległości, dostosowanej wzrostu i wzroku użytkownika;
- zadbaj o właściwe oświetlenie;
- zapewnij sobie przerwy w pracy z komputerem, które pozwolą ci się zrelaksować i umożliwią odpoczynek oczom, mięśniom szyi, barku i dłoni.



Źródło: <https://epodreczniki.pl/a/jak-prawidlowo-pracowac-z-komputerem/DbsUHtyAE>