ef
departament d'educació física
celestí bellera
granollers

Bona postura devant de l'ordinador

Uns **bons hàbits** a l'hora d'emprar l'ordinador evita a la llarga lesions que poden ser difícils de curar.

Penseu que passem moltes hores davant el PC i poc a poc les **males postures** i els **hàbits poc saludables** poden influir negativament a la nostra salut.

ef
departament d'educació física
celestí bellera
granollers

Cuidar la nostra Esquena

(Així No)

El portàtil a l'aula, un altre rics pel mal d'esquena.

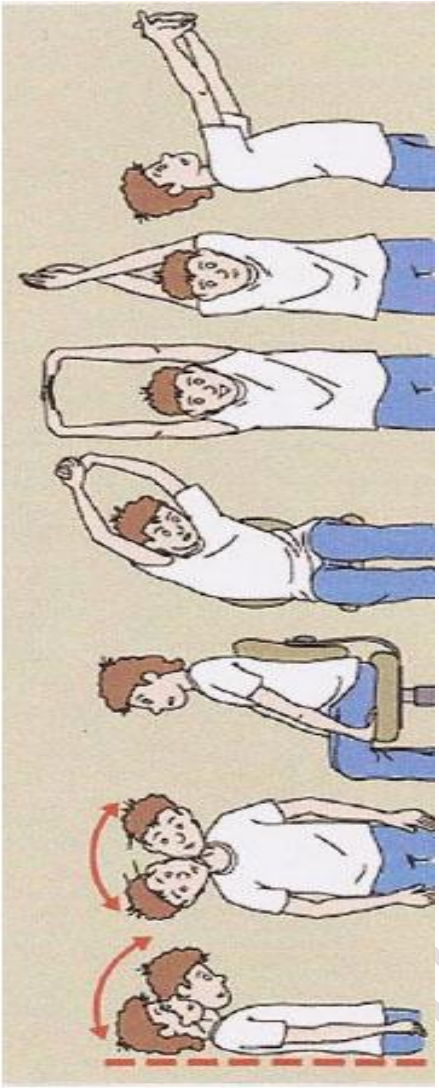
ef
departament d'educació física
celestí bellera
granollers

Promoció de la salut en infants i joves. Hàbits saludables.

Institut Celestí Bellera

Institut Celestí Bellera

Alguns Exercicis que pots fer



Consells:

Tant si estàs treballant com si estàs jugant, és important ***evitar postures inadequades****.*

El ***canvi de postura*** *durant una activitat desenvolupada al llarg de molt de temps pot, a més, ajudar-te a* ***evitar la incomoditat i la fatiga****.*

Fes alguns exercicis per estirar, *relaxar o massatges cada 60 minuts.*

A l'hora de treballar o jugar amb l'ordinador, ***organitza tot l'entorn*** *i col·loca el teu ordinador per facilitar-te una* ***postura*** *del cos* ***còmoda i relaxada****.*

La forma de col·locar el teu PC ***depèn*** *de les* ***dimensions del teu cos*** *(estatura i pes)* ***i l'espai existent*** *en el teu entorn de treball:*

- *Situa el* ***monitor*** *davant teu, a una* ***distància*** *de més o menys* ***un braç****, una vegada segut de forma còmoda.*
- ***Evita*** *els* ***reflexos*** *situant el monitor lluny de fons lumíniques que poden produir reflexos*

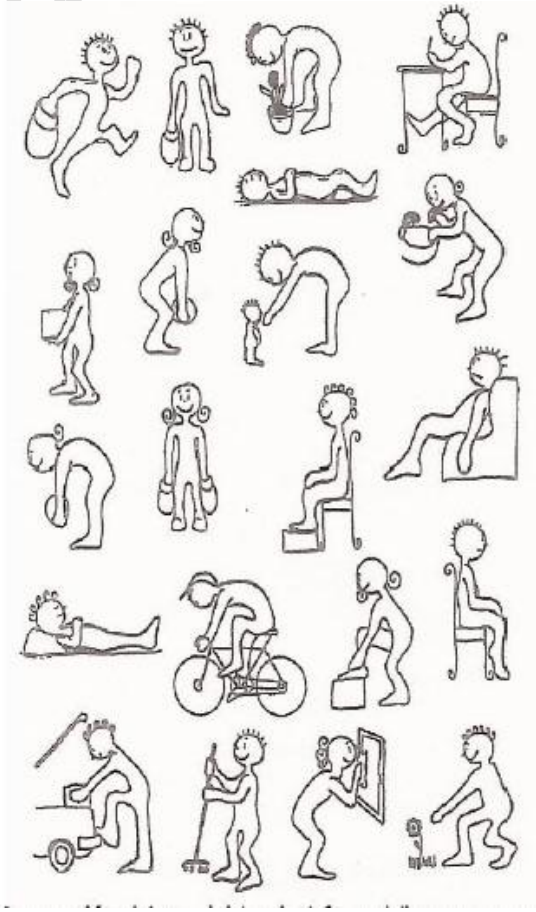
Ajusta *les* ***grandàries*** *de les* ***fonts*** *en pantalla per facilitar una visió més confortable, si l'ordinador ho permet*

Procura ***parpadejar freqüentment***

L'esquena ha d'estar recta i els peus recolzats a terra.

No hi ha cap postura bona si es manté molt de temps. És important variar de posició.

Senyala les postures incorrectes



(Hi ha 10 postures incorrectes)

Institut Celestí Bellera