

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju  
**„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“**

8. – 10. junij 2020



# Kako preprečevati kasnejše zdravstvene težave zaradi sedenja pred računalnikom?

Tanja Jerič,

Šolski center Novo mesto, Srednja elektro šola in tehniška gimnazija

# Delovno mesto pred računalnikom

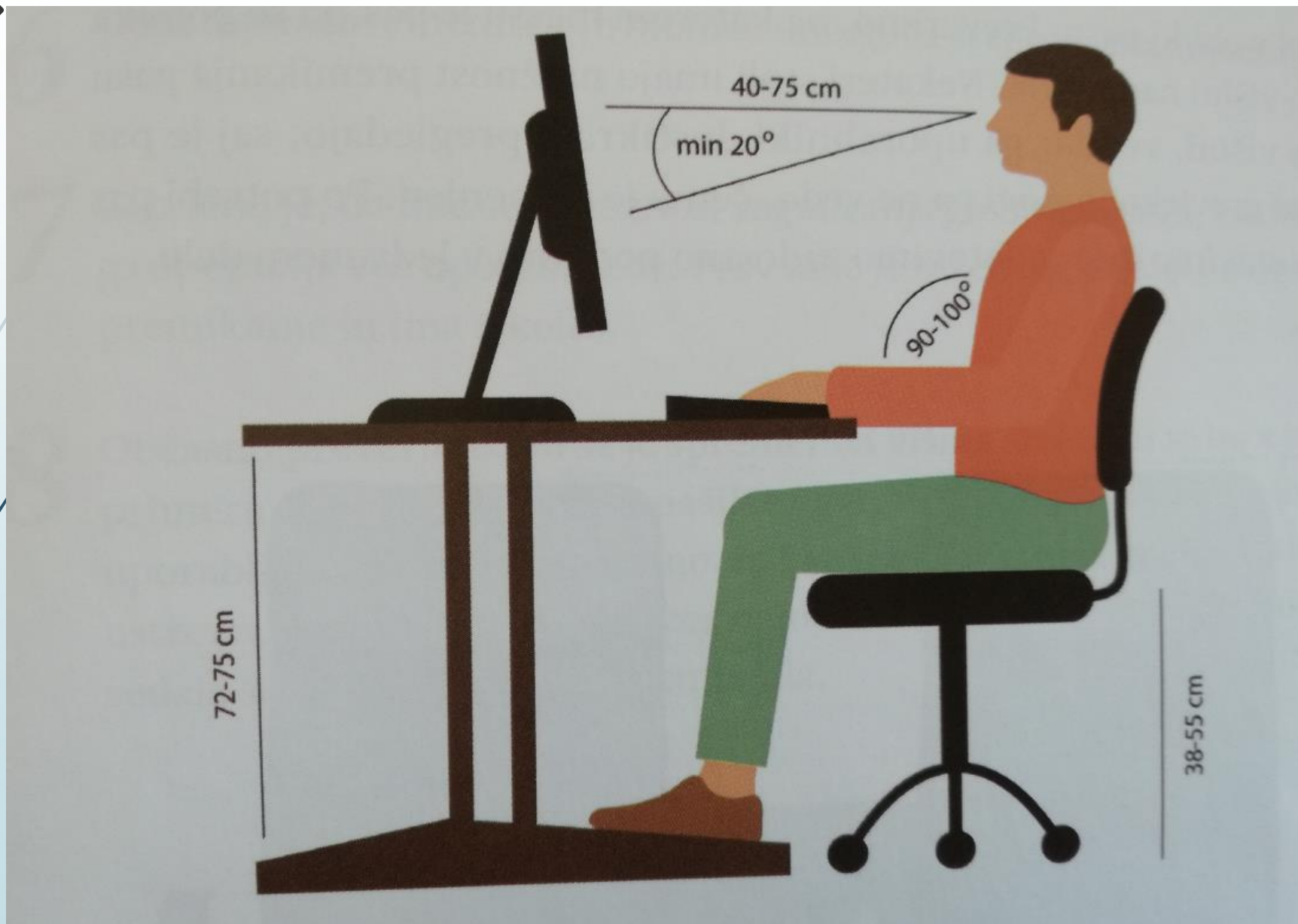


# Težave zaradi dolgotrajnega sedenja

- Bolečine v rami in vratu
- Bolečine v zapestju, rokah, komolcu:
  - Sindrom karpalnega kanala
  - Teniški komolec
- Težave v nogah:
  - Slaba prekrvavitev
  - Razširjene vene
  - Tromboza
  - Krči v nogah
- Težave z očmi:
  - Pekoče, pordele, solzne, glavobol, slabost

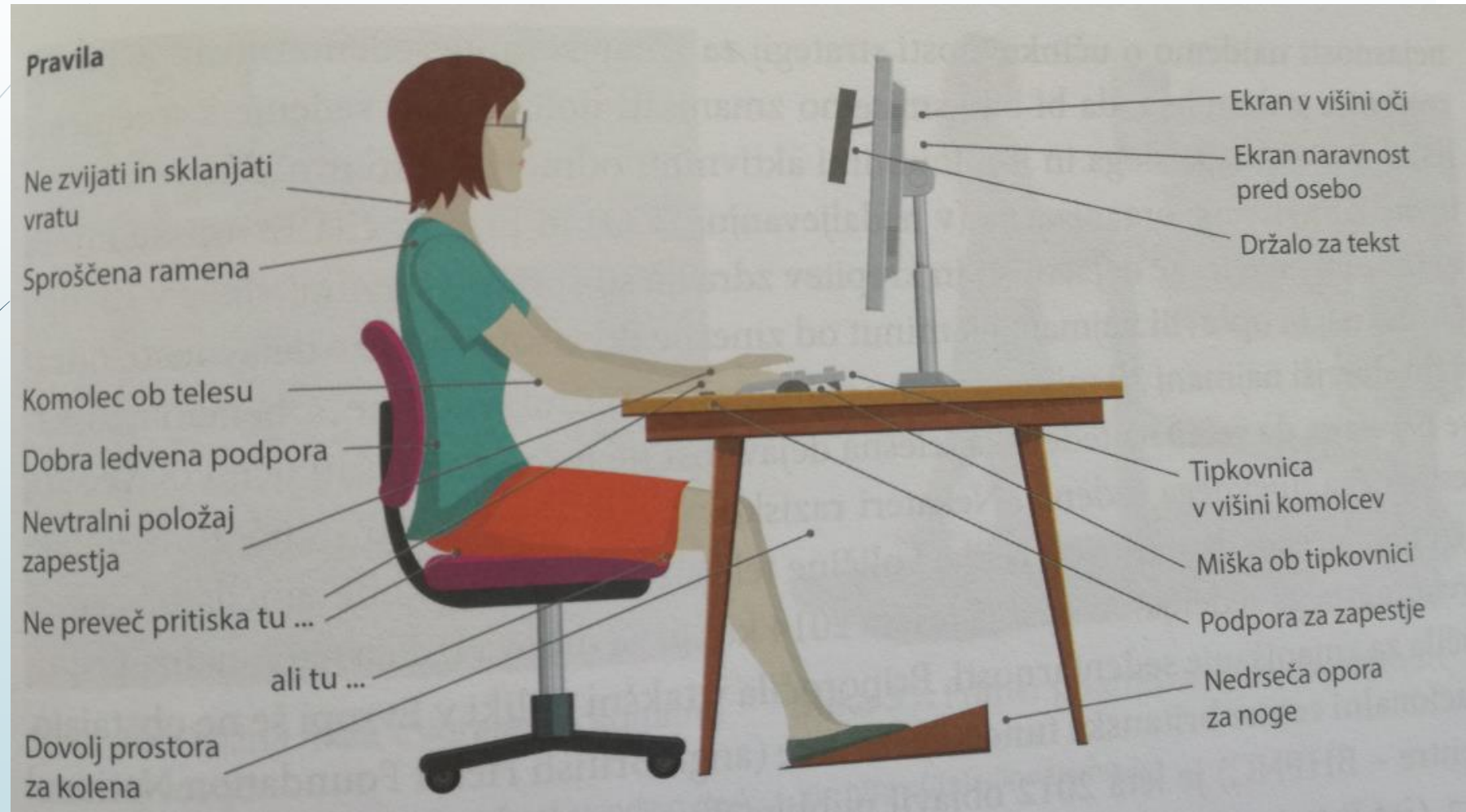


# Pravilna uporaba računalnika in delo z njim



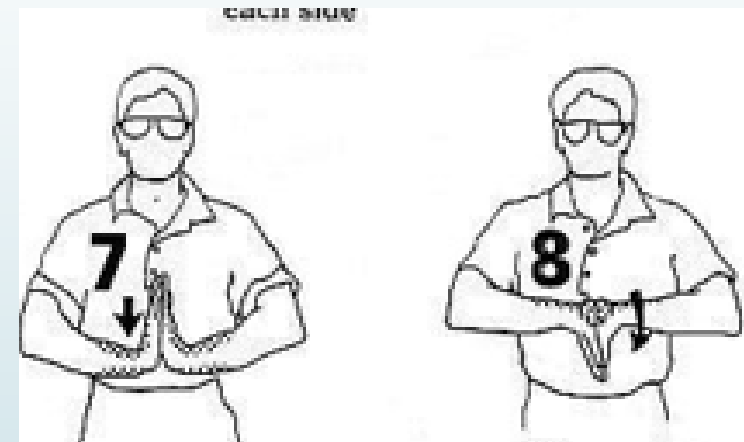
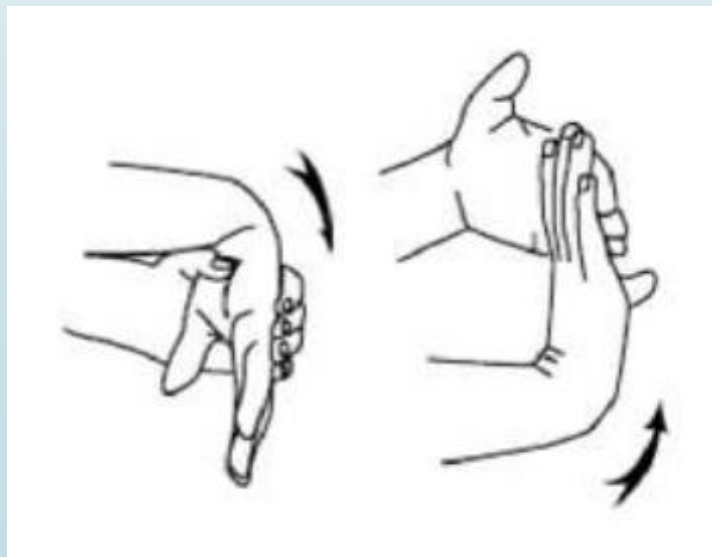
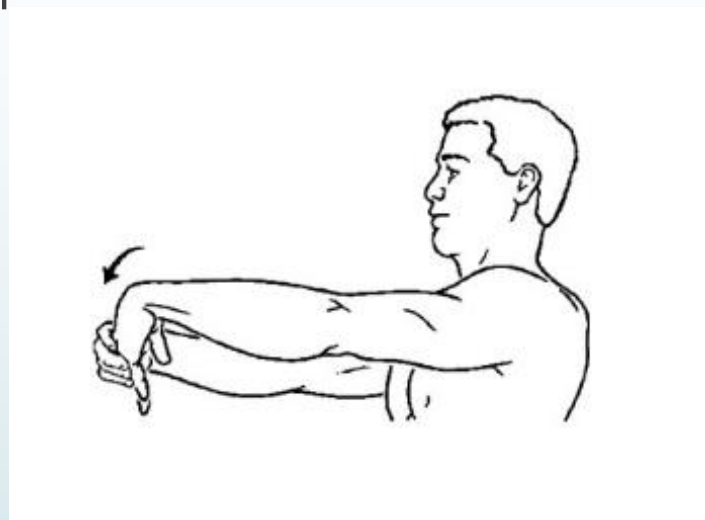
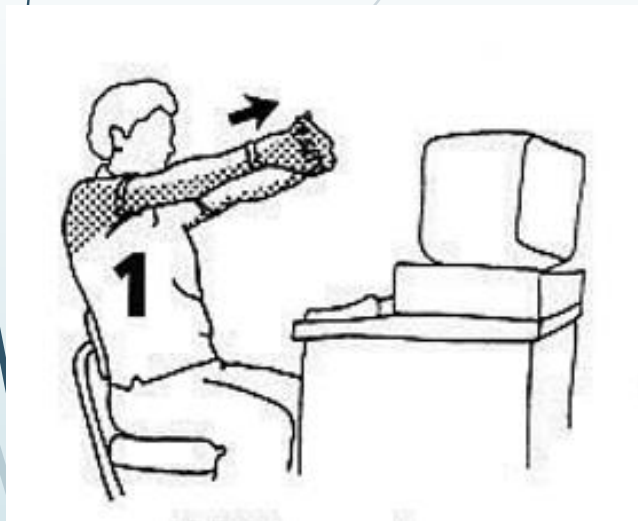


# Pravilna uporaba računalnika in delo z njim



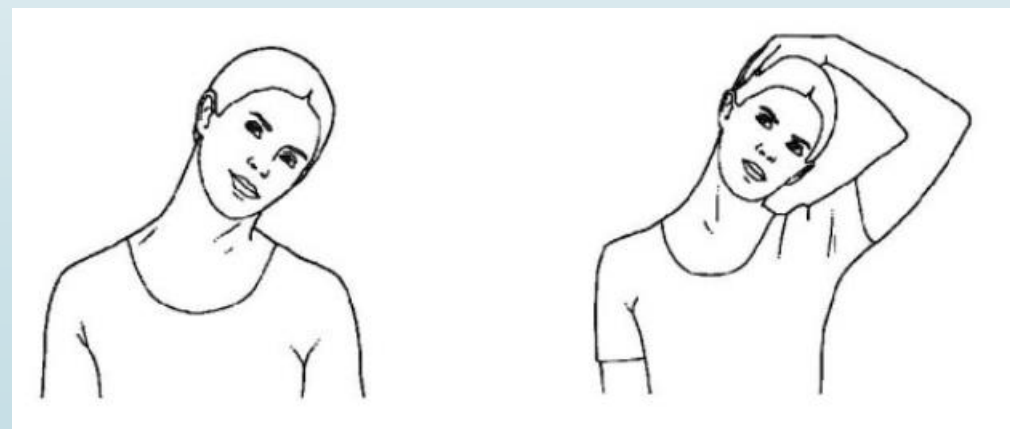
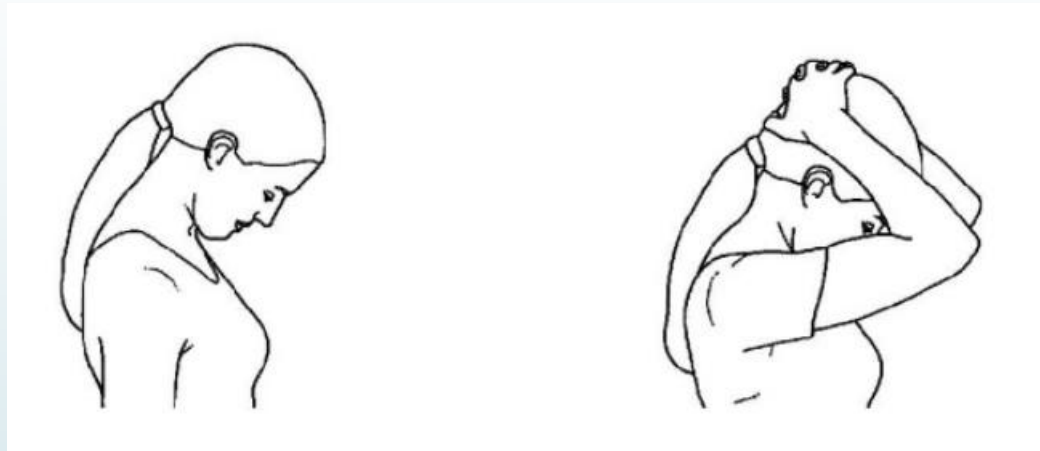
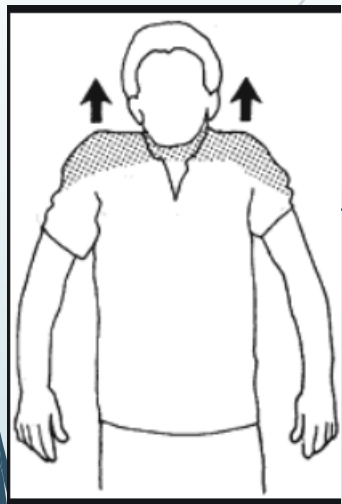
# Opis razteznih vaj za delo pred računalnikom

- Dlan, zapestja, podlakti



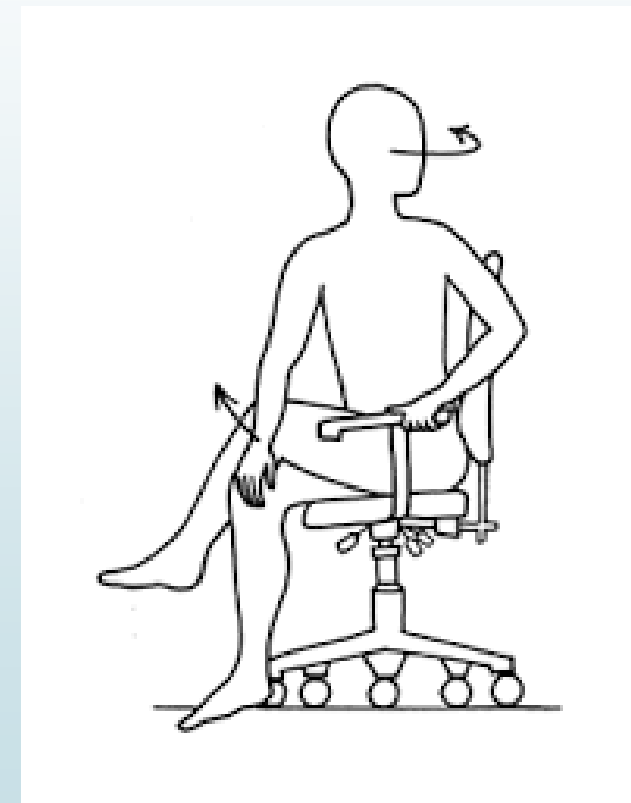
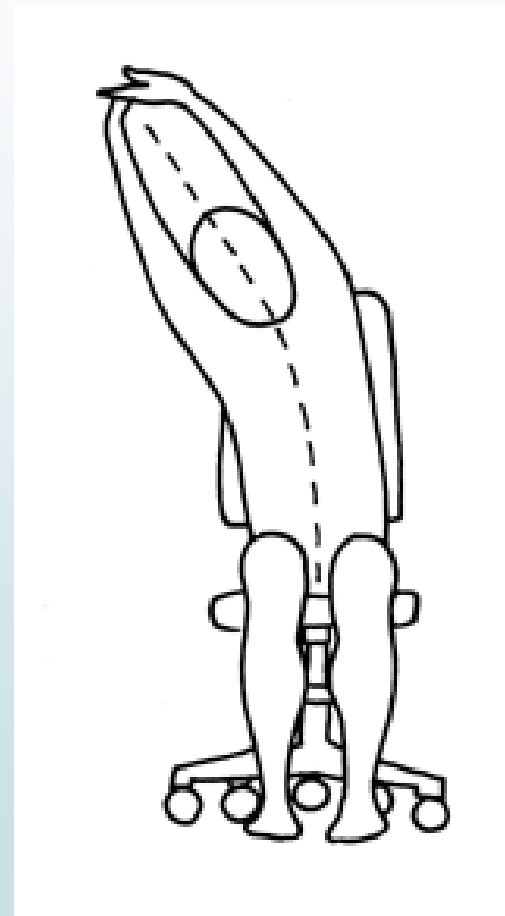
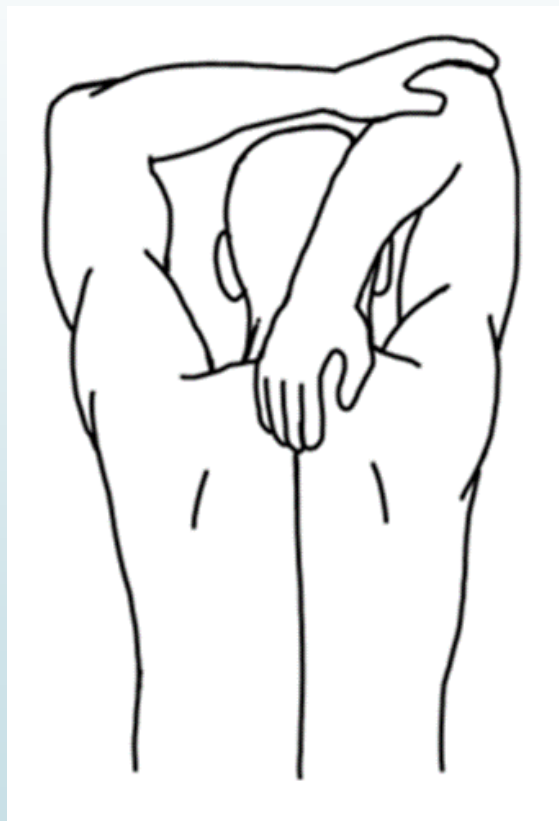
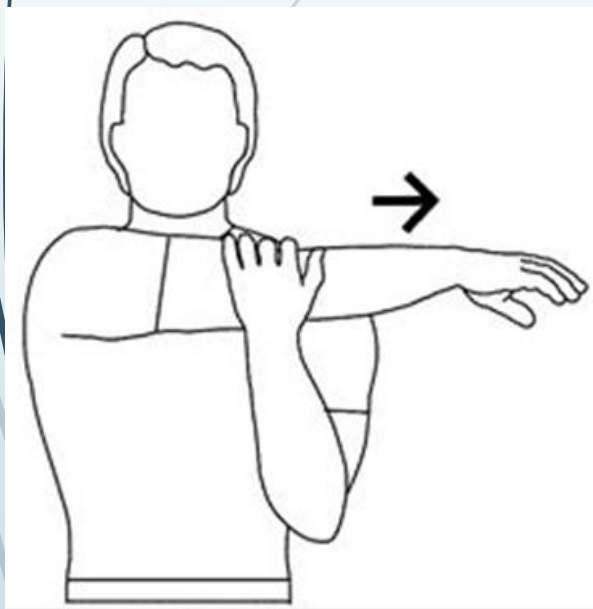
# Opis razteznih vaj za delo pred računalnikom

## ► Ramena, vrat



# Opis razteznih vaj za delo pred računalnikom

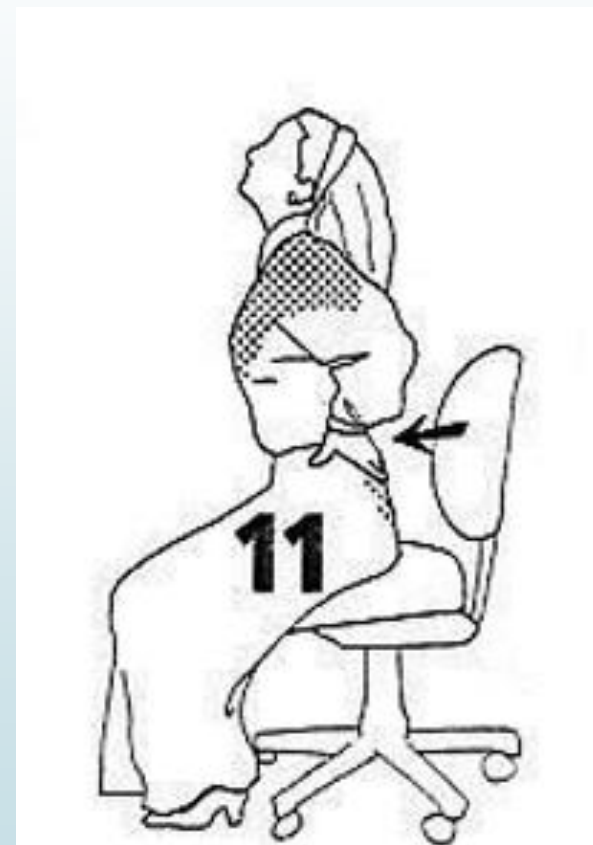
- Ramena, vrat





# Opis razteznih vaj za delo pred računalnikom

## ► Hrbet



# Opis razteznihi vaj za delo pred računalnikom



- Vaje za oči:
  - Priporočeno je pogledati vsakih 30 minut stran od ekrana za 5 do 10 sekund
  - Premikanje oči gor, dol, levo, desno in po diagonali ter zadržite nekaj sekund