

## **Temat: Higiena pracy i wypoczynku w domu. Ustawienie biurka.**

Uczenie się jest pracą związaną ze znacznym wysiłkiem umysłowym i powoduje zmęczenie. Uczeń powinien mieć odpowiednie warunki do nauki. Niewłaściwa pozycja ciała przy pracy z komputerem lub przy oglądaniu telewizji jest szczególnie niebezpieczna dla dzieci.

### Ćwiczenie 1 – Zapoznaj się z tekstem.

Marek ostatnie dwa tygodnie spędził nad morzem. W tym czasie rodzice remontowali jego pokój. Obiecali również, że kupią nowe meble. Marek postanowił, że sam ustawi nowe biurko w swoim pokoju. Jest to bardzo ważne, gdzie je postawię, przecież spędzę przy nim dużo czasu – pomyślał. Wszedł do pokoju i już wiedział. Najlepsze miejsce jest przy samym oknie. – Wspaniale, przez okno będę widział wszystko, co dzieje się na podwórku. Mama mówiła, że najlepiej ustawił biurko tak, aby padało na nie łagodne dzienne światło. Zimą może być zbyt gorąco, ponieważ kaloryfer umieszczony jest pod samym oknem. Ale będę zawsze widział, czy moi koledzy już się bawią. Trudno będzie też otworzyć okno, biurko trochę mi w tym przeszkadza. Nowe biurko ma dużo szufladek, chyba zmieszczą się wszystkie potrzebne mi przedmioty. Jeszcze muszę kupić lampkę na biurko. Nie zawsze będę odrabiał lekcje przy świetle dziennym, a nie chciałbym nosić okularów. Piszę prawą ręką, więc lampa powinna stać z prawej strony biurka. Nie jestem pewien! Muszę mieć jeszcze krzesło, ale tym zajmę się później.

1. Podkreśl czerwonym mazakiem te zdania, które świadczą o tym, że Marek źle organizuje miejsce pracy. 2. Podkreśl niebieskim mazakiem te zdania, które świadczą o tym, że Marek dobrze organizuje miejsce pracy. 3. Wymień warunki, jakie powinny być spełnione, aby biurko Marka było dobrze ustawione:

a)

.....

b)

.....

c)

.....

d)

.....

e)

.....