

Polskie Radio SA informuje, że na swoich stronach www stosuje pliki cookies.



Używamy cookies w celu gromadzenia danych statystycznych, emisji reklam oraz prawidłowego funkcjonowania niektórych elementów serwisu. Pliki te mogą być także umieszczane na Państwa urządzeniach przez współpracujące z nami firmy zewnętrzne. Korzystając ze strony wyrażasz zgodę na używanie cookie, zgodnie z aktualnymi ustawieniami przeglądarki. Dowiedz się więcej o celu ich używania i zmianie ustawień cookie w przeglądarce.

REKLAMA

[Zaloguj się](#) | [Zarejestruj się](#)

[PolskieRadio.pl](#)

[Jedynka](#)

[Dwójka](#)

[Trójka](#)

[Czwórka](#)

[External](#)

[Moje Polskie Radio](#)

[PR24](#)

[Ramówka](#)

[Sklep](#)

- [Muzyka](#)
- [Dzieci](#)
- [Reportaż](#)
- [Teatr](#)
- [Technologie](#)
- [JAR](#)
- [Radio Kierowców](#)
- [Redakcja Katolicka](#)
- [The News](#)
- [Studia nagraniowe](#)
- [Szkolenia](#)
- [DAB+](#)
- [Ramówka](#)
- [Playlisty](#)
- [Na antenie](#)
- [Audycje a-z](#)
- [Video](#)
- [Galerie](#)
- [Konkursy](#)
- [Patronaty](#)
- [Premiery filmowe](#)
- [Kultura](#)
- [Life style](#)
- [Muzyka](#)
- [Nauka i technologie](#)
- [Sport](#)
- [W co warto grać?](#)
- [Podróże z Czwórką](#)
- [Muzyka w Czwórcie](#)
- [Audioriver](#)
- [Koncerty](#)
- [DJ sety](#)
- [Muzyczne nowości Czwórki](#)
- [Blog](#)
- [O nas](#)
- [Zespół a-z](#)
- [Gdzie nas słyhać](#)
- [Radio z wizją](#)
- [Kontakt](#)

[Polskie Radio](#) » [Czwórka](#) » [4 do 4](#) » [Dbajmy o zdrowie, czyli jak nie zostać technokaleką](#)

Dbajmy o zdrowie, czyli jak nie zostać technokaleką

Czwórka [Karina Daczyńska](#) 10.06.2014



Zarejestruj się, aby zobaczyć co lubią Twoi znajomi.



Jacek Świgost o kampanii "Ergotest" i o tym, jak radzić sobie przy biurku, by pracować efektywnie, a jednocześnie oszczędzać zdrowie (Czwórka/4)



do 4)

na siedząco, stojąco i leżąco,
czyli jak ucząc się, polscy
studenci niszą swoje kręgosłupy
- materiał Martyny Ogonek
(Czwórka/4 do 4)



Gracz przed komputerem, foto: Glow Images/East News

Ile godzin dziennie spędzamy przed komputerem, albo telewizorem? Ile godzin każdego dnia korzystamy ze smartfonów? Zbyt wiele. Młodzież coraz częściej zapada na choroby, wynikające z nieprawidłowego użytkowania sprzętu elektronicznego.

Okazuje się, że zaledwie 1 na 20 studenckich stanowisk pracy jest ergonomicznych, a z różnych badań na terenie całej Europy wynika, że problemy z kręgosłupem ma średnio 8 na 10 osób. I choć polscy studenci wiedzą, co zrobić, by nauka nie miała na ich kości i stawy szkodliwego wpływu, nie zawsze teoria idzie w parze z praktyką. - W trakcie sesji spędzam w bibliotekach wiele czasu. Wiem, że trzeba siedzieć prosto, plecami dotykać oparcia krzesła - tłumaczy **jedna ze studentek Uniwersytetu Warszawskiego**. - Staram się robić to poprawnie, ale bywa różnie.

Studenci wymyślają najróżniejsze pozycje, by uczyć się jak najbardziej efektywnie i... efektywnie. - Niektórzy kładą się nawet po prostu na brzuchu, na podłodze - przyznaje **Agnieszka Kościeniak-Osiak, specjalista do spraw promocji z Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego**. - Ostatnio jedna z dziewcząt czytała książki, leżąc na plecach i opierając nogi pod kątem 90 stopni o krzesło. Wraz z koleżankami stwierdziła, że w ten sposób doprowadzi do mózgu odpowiednią ilość krwi.

Z powodu nieprawidłowej postawy podczas nauki, jak przyznaje **Patrycja Krawczyk-Szulc, specjalista medycyny pracy**, do lekarza z bólem pleców lub stawów, zgłaszają się osoby coraz młodsze, nierzadko 20-latkowie. - To są często dolegliwości, które wskazują już na zmiany przeciążeniowe - mówi ekspertka i wymienia: bóle głowy, suchość pod powiekami, a po wielu godzinach pracy nawet pogorszenie jakości wzroku.

Czytaj także: **Jak przygotować swoje stanowisko pracy? <<<**

Dlatego rusza kampania "Ergotest", która ma na celu zweryfikowanie, w jakich warunkach młodzi Polacy pracują i uczą się. - Ludzie zazwyczaj stawiają po prostu laptopy na biurkach i zaczynają pracę, nikt nie myśli o tym, że góra monitora powinna znajdować się na wysokości wzroku, a podczas pracy dłuższej niż godzinę powinniśmy korzystać z zewnętrznych klawiatur - mówi w **"4 do 4" Jacek Świągost organizator akcji**. - To tyczy się wszystkich monitorów, tych w smart fonach też. Nikt o tym nie myśli, a warto zacząć zwracać na to uwagę.

(kd/tj)



Ta
Czwórka,
medycyna
studencka
technologie
technologie mobilne,
zdrowie

REKLAMA

Czytaj także:



Jak zarabiać na filmach w serwisie Youtube?



Vlogerzy i youtuberzy to ludzie, którzy z pasji, bądź dla pieniędzy kręcą filmy i wrzucają je do sieci. Okazuje się, że może to być całkiem intratny biznes. Jak zarobić na Youtube?



Koniec kultowych telefonów. Jaka przyszłość czeka Nokię?



Firma Nokia powstała w 1865 roku. Wówczas fabryka ta produkowała masę papierniczą, następnie kable i galanterię gumową. Dopiero po przeprowadzce do fińskiego miasteczka o nazwie Nokia narodziła się korporacja, którą znamy dziś. Tam bowiem zaczęto produkować szeroko pojętą elektronikę.



Przejęcia firm - tak działa rynek nowych technologii



"Zasada kuli śniegowej" to nowy trend na technologicznym rynku. - Jeszcze rok temu na topie było kupowanie patentów i wykorzystywanie ich przeciwko innym firmom - mówi Marcin Kubicki, redaktor naczelny magazynu "T3".



Deklaracja wiary lekarzy. Leczyć czy wierzyć?



Ok. 3000 lekarzy zdecydowało się podpisać na Jasnej Górze "Deklarację wiary", zgodnie z którą nie będą oni wykonywać niektórych zabiegów i innych aktywności medycznych, sprzecznych z ich sumieniem, m.in. aborcji, in vitro czy przepisywanie środków antykoncepcyjnych.

Polecane



Kosmiczne podróże w Czwórce

Co stanie się, gdy ludzie zrozumieją, że nie są sami we wszechświecie? O tym w nowym słuchowisku multimedialnym Czwórki - radiowej adaptacji powieści Terry'ego Pratchetta i Stephena Baxtera "Długa Ziemia".

Tagi:
Czwórka,
słuchowisko



Czwórka na 18. Pikniku Naukowym Polskiego Radia i CNK

W najbliższą sobotę, 31 maja na Stadionie Narodowym w Warszawie odbędzie się 18. Piknik Naukowy Polskiego Radia i Centrum Nauki Kopernik - największa plenerowa impreza naukowa w Europie! Czwórka zaprasza na relacje z tego wyjątkowego



Melchiori 2014 rozdane. Poznaj laureatów

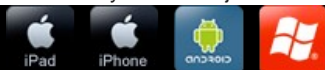
Statuetki Melchiora otrzymali autorzy najlepszych reportaży radiowych, prasowych i telewizyjnych. Była to 10 edycja Ogólnopolskiego Konkursu Reportażystów MELCHIORY.

Tagi:
Czwórka,

Komentarze:

Zaloguj się aby dodać komentarz
liczba komentarzy: 0

Ten artykuł nie ma jeszcze komentarzy, możesz być pierwszy!



Na skróty:
informacje

Rozrywka i kultura:

Wiedza:

Programy:

Spoleczności: