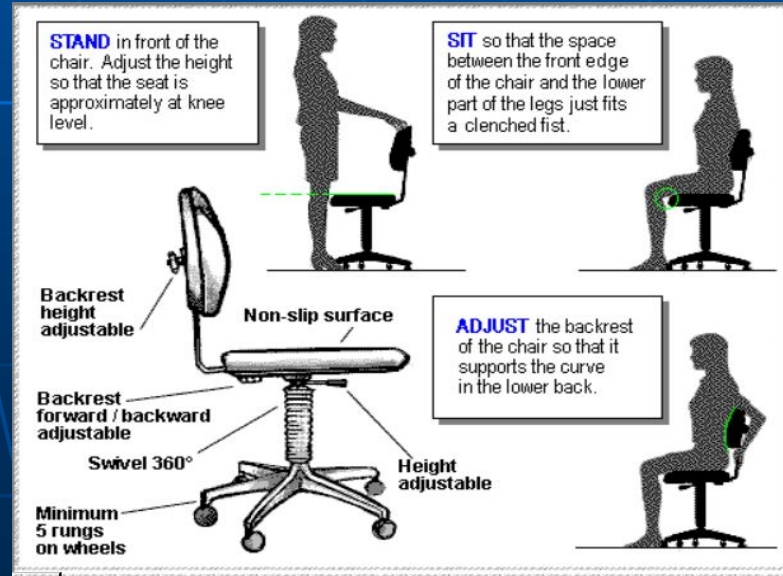


Bilgisayar Kullanımı ve Sağlığımız



Bilgisayarın karşısında otururken



- Masa yüksekliği 65-70 cm.
- Yüksekliği ayarlanabilir, sırtı bele uygun ve esnek bir ergonomik koltuk
- Omuzlar rahat bırakılmış
- Dik oturulmuş ve sırt desteklenmiş
- Kollar yatay veya biraz yukarıda
- Dirsek ve eller düz bir çizgide
- Bacakların üst kısmı yatay
- Dizler 9 veya 110 derece açıda olmalı

Gözlerimizin sağlığı için:

Bilgisayar kullanmadan önce bir göz muayenesinden geçmeli,
görme bozukluđu varsa mutlaka düzeltilmeli

Ekrandan 45-75 cm. uzakta oturmalı

Ekranın üst kenarı ile göz hizasının aynı seviyede
olmasına dikkat etmeli

Kağıt tutucu kullanıyorsak bunu ekranla aynı hizada tutmalı

Odanın loş ışıklı, aydınlatma 30-50 mumluk ve doğrudan gelmemeli

Işık ekrana dik açıyla gelmemeli

Işık yansıma ve parlamaları önlemeli

15-20 dakikada bir kısa süre gözleri uzađa odaklayarak göz
kaslarının dinlenmesi sağlanmalı.

Bunların yanı sıra:

- Saat başı mola vererek odayı temiz hava ile doldurmak ve ufak egzersizler yapmak gereklidir.