

NASIL OTURSAM?

BİLGİSAYAR KULLANIRKEN DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER



Her bir saatlik çalışma süresi sonunda 5-15 dakikalık aralar verilmeli.



Ara verildiği sırada gözler dinlendirilmeli (Kitap okumak veya televizyon izlemek gibi aktivitelerden kaçınılmalı.).



Ara verildiği sırada hareketli egzersiz yapılmalı (Bisiklet sürmek, yürüyüş yapmak, paten kaymak vb.).

Bilgisayar Kullanırken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

1. *Dik oturmalıyız.*
2. *Kollar dirseklerden 90o kırılmalı.*
3. *Bilekler klavye kullanırken desteklenmeli.*
4. *Ekran göz hizasına gelmeli.*
5. *Ayaklar yerle temas etmeli, yer ile temas etmediği durumda ayaklar desteklenmeli.*
6. *Koltuk yüksekliği ayarlanabilir olmalı.*
7. *Ekranı yakından bakılmamalı (50 - 70 cm).*
8. *Her bir saatlik çalışma süresi sonunda 5-15 dakikalık aralar verilmeli.*
9. *Ara verildiği sırada gözler dinlendirilmeli (Kitap okumak ya da televizyon izlemek gibi aktivitelerden kaçınılmalı.)*
10. *Ara verildiği sırada hareketli egzersiz yapılmalı. (Bisiklet sürme, yürüyüş, paten kaymak gibi)*