

BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN GÜNLÜK YAŞAMDAKİ ÖNEMİ

ERGONOMİ VE
SAĞLIK
5. SINIF



BİLİŞİMCE ÖĞREN
"Gelişimin ve ilerlemenin dili"

www.bilisimceogren.com

ERGONOMİ

Bilgisayar kullanırken kendi sağlığınıza zarar vermeyecek, aynı zamanda daha verimli ve rahat çalışmamızı sağlayacak olan durum ya da duruşumuza ergonomi denir.



BİLGİSAYAR ERGONOMİ KURALLARI



1. Dik oturulmalıdır.
2. Ayarlanabilir, sırt ve kol destekli bir sandalye kullanılmalıdır.
3. Kollar dirseklerden 90-110 derece kırılmalı ve bilekler düz bir şekilde tutulmalıdır.

BİLGİSAYAR ERGONOMİ KURALLARI



4. Dizler 90-110 derece kırılmalı ve ayaklar yere tam basmalıdır.

5. Her 1 saatte 15 dakika ara verilmelidir. Ara verildiğinde gözler dinlendirilmeli ve farklı bir işle ilgilenilmelidir.

BİLGİSAYAR ERGONOMİ KURALLARI



6. Ekrandan 45-70 cm uzakta oturulmalıdır.
7. Ekranın üst kenarı göz hizasıyla aynı seviyede olmalıdır.
8. Oda yeterli düzeyde ışığa sahip olmalı ve ışık yansımaları önlenmelidir.

TEKNOLOJİ VE OYUN BAĞIMLILIĞI



1. Derelerde başarısızlık
2. İçine kapanma ve yalnızlık
3. Dikkatsizlik ve unutkanlık
4. Kendini ifade edememe
5. Özgüven kaybı



TEKNOLOJİ VE OYUN BAĞIMLILIĞI



- 6.Şiddete eğilimli olma
- 7.Göz problemleri
- 8.Ortopedik problemler
- 9.Uyuşukluk hissetme
- 10.Obezite

