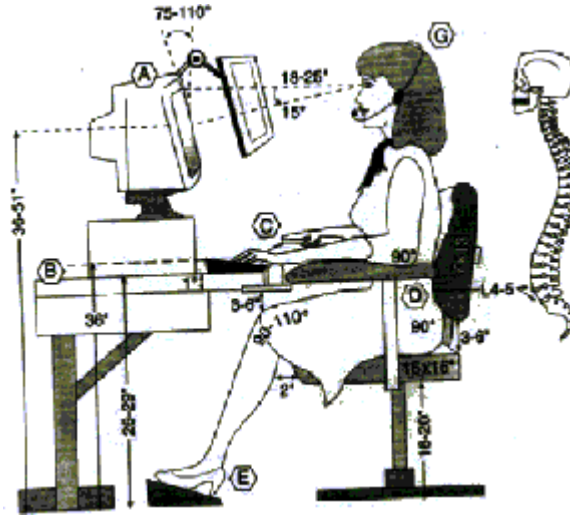


BİLGİSAYAR VE SAĞLIK

Teknoloji büyük bir hızla gelişim göstermektedir. Gelişen bu teknolojiyle bilgisayarlar hayatımızın her aşamasında karşımıza çıkmaktadır. Teknolojinin ve bilgisayarların hayatımıza sağladığı kolaylıklar kesinlikle yadsınamaz. Ancak bizler zaman zaman gelişen bu teknolojinin büyümesine kendimizi fazla kaptırıyoruz. Hayatımızda bu kadar çok yer alan bilgisayarların, olumlu birçok katkısının yanında, dikkat edilmediği ve özen gösterilmediğinde birtakım sağlık sorunlarına neden olduğu unutulmamalıdır. Bilgisayar başında bilinçli bireyler yetiştirmek için küçük öneriler;

BİLGİSAYARIN BAŞINDA OTURURKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?



- ✓ 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 indirekt olmalı
- ✓ Işık ekrana dik açıyla gelmemeli
- ✓ Işık yansıma ve parlamaları önlemeli
- ✓ 15-20 dakikada bir kısa süre gözleri uzağa odaklayarak göz kaslarının dinlenmesi sağlanmalı.

Bunların yanı sıra:

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

Unutmamalıyız ki, biz büyükler çocuklarımızın önünde birer modeliz. Bilgisayarın başındayken alacağımız küçük önlemlerle hem kendi sağlığımıza hem de çocuklarımızın sağlığına özen göstermiş olacağız.

Kaynakça

Doç. Dr. Yalım ATEŞ (S.B. Ankara Hast. 2.Ortopedi Kliniđi)