***Bilişim Teknolojileri ve Sağlık***

***Bilgisayar ve diğer bilişim teknolojileri ürünlerinin yanlış veya gereğinden fazla kullanımında sağlık problemleri yaşanabilir.***

***Bu sağlık problemleri; boyun kaslarında ağrı ve tutulma, gözlerde yorulma ve görme bozuklukları, duruş bozuklukları, kilo problemleri, psikolojik problemler şeklinde sıralanabilir.***

***Bilgisayar Kullanırken Uyulması Gereken Bazı Kurallar***

***Beden Sağlığı İçin***

1. ***Ekrandan 45-75 cm uzakta oturulmalıdır.***
2. ***Ekranın üst kenarı ile göz hizasının aynı seviyede olmasına dikkat edilmelidir.***
3. ***Oda yeterli düzeyde ışığa sahip olmalı, ışık ekrana dik açıyla gelmemelidir.***
4. ***Işık yansımaları ve parlamaları önlenmelidir.***
5. ***15-20 dakika aralıklarla ekran haricinde bir yere bakarak göz kaslarının dinlenmesi sağlanmalıdır.***

***Beden Sağlığı İçin***

1. ***Dik oturulmalıdır.***
2. ***Yüksekliği ayarlanabilir, sırt yaslanabilecek ve kol desteği olan bir koltuk kullanılmalıdır.***
3. ***Dirsek ve eller düz bir çizgide olacak şekilde tutulmalıdır.***
4. ***Dizler 90 veya 110 derece açıda olmalı ve her iki ayak yere basmalıdır.***
5. ***Uzun süreli çalışmalarda her yarım saatte bir çalışmaya ara verilmelidir. Bilgisayar başından kalkarak farklı bir iş ile uğraşılmalıdır.***