

UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE

SAĞLIKLI TEKNOLOJİ KULLANIMI



Hazırlayan
A. Cem SUNA
Osman Kibar Ortaokulu
Bilişim Tek.Öğr.

Uzaktan eğitimi araçlarını yoğun olarak kullandığımız şu günlerde, bilgisayar veya cep telefonu karşısında uzun saatler boyunca çalışmaktayız. Ara vermeden yapılan çalışmalar sonucunda veya yanlış oturma pozisyonuna bağlı olarak, vücudumuzda çeşitli hastalıklara davetiye çıkarmış oluruz. Bu sebeple tüm uzaktan eğitim araçlarının, sağlıklı kullanım kurallarına uygun bir şekilde kullanılması gerekmektedir.



Bilgisayarlar, uzun süre ve bilinçsizce kullanıldığı zaman sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Uzun süreli olarak yanlış pozisyonda kullanım; bileklerde, ellerde, omuzlarda, kollarda, boyunda veya sırtta ağrı, tutulma veya kasılmalara sebebiyet verebilir. Uzun süreli olarak bu tutulmalara rağmen kullanmaya devam edersek bu organlarımızda fitikleşmeye varacak düzeyde hastalanmaya sebebiyet verebiliriz.

Uzun süreli bilgisayar kullananlar,doğru kullanım kurallarına uymazlarsa aşağıdaki rahatsızlıklara yakalanabilirler;



Boyunda kas zorlanması,boyun düzleşmesi,boyun fitiği



Bilekte sinir sıkışması (karpal tünel sendromu)



Başparmak ve el bileğinde tendon iltihaplanması(Tetik parmak sendromu)



Omuz ve dirsekte tendon iltihaplanması



Görme bozuklukları



Bel ve sırt ağrıları,bel fitikleri



Baş ağrıları,yorgunluk



NASIL OTURSAM?

BİLGİSAYAR KULLANIRKEN DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER

Ekran **göz hizasına** gelmeli.

Ekrana yakından bakılmamalı.

Ayaklar **yer ile temas etmeli**, yer ile temas etmediği durumda desteklenmeli.



Dik oturmalıyız.

Kollar dirseklerden **90 derece** kırılmalı.

Bilekler klavye kullanırken **desteklenmeli**.

Koltuk yüksekliği **ayarlanabilir** olmalı.



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.).

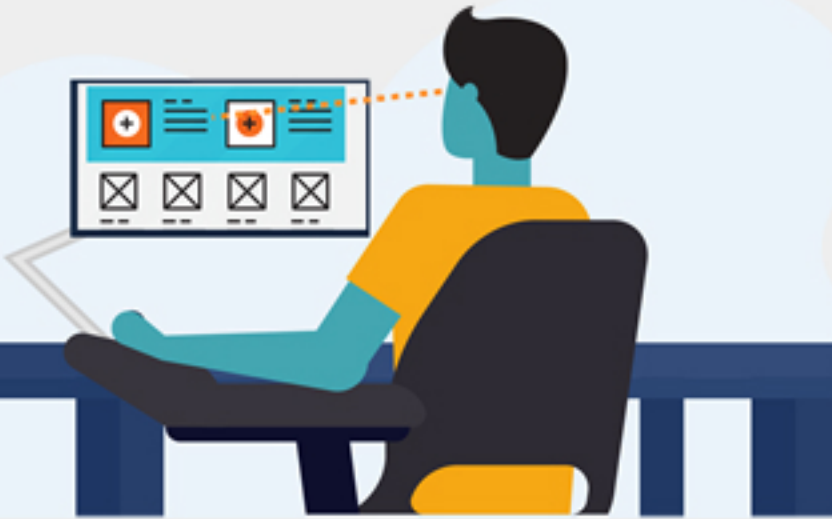
BİLGİSAYAR KARŞISINDA NASIL OTURMALIYIZ?

- Sandalyede mutlaka omuğumuz dik duracak şekilde 90 derecelik açı ile oturmalıyız.
- Belimiz rahat edeceği bir sandalye seçmeliyiz.
- Ayağınız yere tam olarak yetişmiyorsa ayağınızın altında herhangi bir nesne koyarak yükseltmelisiniz.
- Ayağınız masanın altında rahat hareket etmeli.
- Klavye veya fare kullanırken bileklerimiz altını destekleyecek materyaller veya bu iş için üretilmiş uygun mouse pedler kullanmalıyız.



BİLGİSAYAR KARŞISINDA NASIL OTURMALIYIZ?

- Monitör gözümüz ile mutlaka aynı hizada olmalı.Monitöre ortalama 60 cm mesafede boynumuz dik duracak bir şekilde bakmalıyız.
- 15-20 dakikada bir gözler dinlendirilmeli.Bu verilen arada gözleri yoracak aktiveden kaçınmalı.
- Ortam ışığı çok az veya fazla olmamalı ve monitörün parlaklık şiddeti ortalama bir değerde tutularak, gözleri yormayacak bir şekilde ayarlanmalıdır.



SAĞLIKLI MOBİL CİHAZ KULLANIMI

- Cep telefonumuzu; gözümüzden en az 30 cm uzaklıkta duracak şekilde konumlandırmalıyız.



- Cep telefonu veya tabletimize mutlaka boynumuz dik duracak bir şekilde bakmalıyız.Boynumuzu aşağıya doğru eğdiğimiz her bir derecede, boyun omurlarımıza fazladan yük binerek, boyun düzleşmesi veya boyun fıtığı gibi rahatsızlıklara davetiye çıkarmaktadır.

