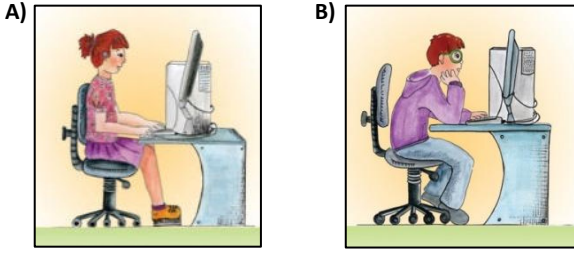
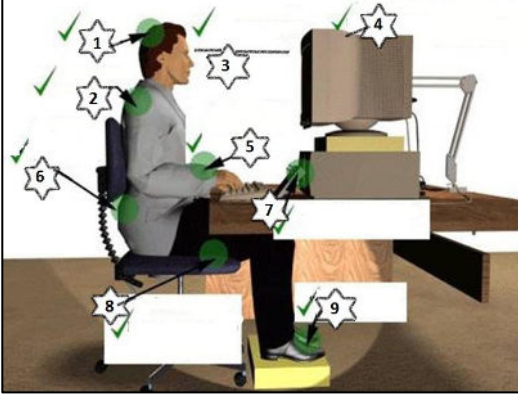


ERGONOMİ ÇALIŞMA KÂĞIDI

1- Hangi oturma şekli doğru? İşaretleyiniz.



2- Aşağıdaki resme göre bilgisayarda doğru oturuş ve sağlıklı ilgili dikkat edilmesi gerekenleri yazalım.



- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)

3- Resimde bilgisayar karşısında yapılan yanlışlar nelerdir?



-
-
-
-
-
-
-
-

4- Bilgisayarları bilinçsizce ve uzun süre kullandığımızda bizleri bekleyen tehdit eden sağlık sorunlarından üç tanesini yazınız.

-
-
-

5- Aşağıdaki yargıların başına doğru ise (D), yanlış ise (Y) yazınız.

- () Bilgisayar başında iken monitörün duruş açısı, ideal oturuş ve duruş şeklinin sağlık ve ergonomi açısından önemi yoktur.
- () Bilgisayar satın alırken monitörün ne kadar radyasyon yaydığı, klavye ve faresinin ergonomik olup olmadığına dikkat etmeliyiz.
- () Bilgisayarın bulunduğu mekânı mutlaka belli aralıklarla havalandırmalıyız.
- () Bilgisayarda çalışırken saatte bir kısa molalar vermemeliyiz.
- () İnsanlar bilgisayar kullanırken daha az göz kırpar.
- () Bilgisayar karşısında otururken ayaklar yere tam basmalıdır.
- () Sandalyeye oturduğumuz zaman başımız dik, sırtımız destekli, kollarımız rahat, gözlerimiz ekranın tam karşısında olmalıdır.

6- Hangisi bilgisayar karşısında yanlış oturmaktan kaynaklanan rahatsızlıklardan değildir?

- A) Disk kayması – Dirseklerde kireçlenme
- B) Bel fitiği – Boyun fitiği
- C) Omuz tutulması – Boyun tutulması
- D) Mide bulantısı – Kusma

7- Hangisi ergonomi kurallarından birisi değildir?

- A) Eller yere paralel olmalıdır.
- B) Ekranı çok yakından bakılmalıdır.
- C) Gözler ve monitör aynı hizada olmalıdır.
- D) Bilgisayar kullanırken mola vererek egzersizler yapılmalıdır.

8- Hangisi bilgisayar kullanırken gözlerimizin sağlığı açısından dikkat edilmesi gereken önlemlerden değildir?

- A) Ekranın üst kenarı göz hizasında olmalıdır.
- B) Monitörden 50-70 cm uzakta oturulmalıdır.
- C) 15-20 dakikada bir gözleri uzağa odaklayarak göz kaslarının dinlenmesi sağlanmalıdır.
- D) Monitör net görünmesi için ışık monitöre dik açıyla gelmelidir.

9- Hangisi bilgisayar kullanırken el ve kol sağlığı açısından dikkat edilmesi gereken önlemlerden değildir?

- A) Klavye yüksekliği, kol ile ön kolun gevşek ve yere paralel durmasına imkan sağlamalıdır
- B) Bilekler düzgün, dirsekten sonrası masanın üzerinde olmalıdır
- C) Dik oturulmalı ve sırt desteklenmelidir.
- D) Eğer gerekiyorsa, yumuşak yüzeyli bir bilek desteği kullanılmalıdır.

10- Hangisi bilgisayar kullanırken dikkat edilmesi gereken önlemlerden değildir?

- A) Koltuk arkalığı iyi bir bel desteği sağlamalıdır.
- B) Koltuk arkalığı, oturuşun yüksekliği kullanıcı tarafından ayarlanabilmelidir.
- C) Bacakların üst kısmı (baldırlar) yere paralel olmalıdır.
- D) Ayaklar yere veya bir ayaklığa açılı basıyor olmalıdır.

11- Bilgisayar kullanım süresi ne kadar olmalıdır?

- A) 8 saat B) 5 saat C) 3 saat D) en fazla 30 dk

12- Hangisi cep telefonu kullanırken dikkat edilmesi gereken önlemlerden değildir?

- A) Araba kullanırken sesli yanıt sistemi veya kulaklık kullanılmalı
- B) Telefona bakarken eğilmek yerine telefonu göz hizasına yükseltmeli
- C) Telefonu boyun ile omuz arasına sıkıştırarak kullanmalı
- D) Telefonu tek el yerine çift elle kullanmayı tercih etmeli

13- Hangisi dizüstü bilgisayar kullanırken dikkat edilmesi gereken önlemlerden değildir?

- A) Ekranı yükseltmek için altına kitap-çanta gibi destek konulabilir
- B) Masada kullanmak yerine yerde veya yatarak kullanılabilir.
- C) Kollarımızın sağlığı için koltuk kolları destek yapılabilir.
- D) Mümkünse haricen USB klavye ve fare kullanılması faydalıdır.