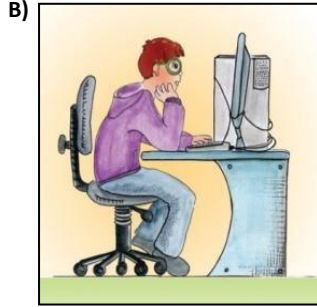
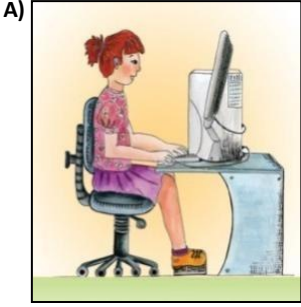


Adın Soyadın: .....

Sınıfın: .....

## ERGONOMİ ÇALIŞMA KÂĞIDI

1- Hangi oturma şekli doğru? İşaretleyiniz.



2- Hangisi bilgisayar karşısında yanlış oturmaktan kaynaklanan rahatsızlıklardan değildir?

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

3- 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.

4- 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.

5- 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.

6- Hangisi bilgisayar kullanırken dikkat edilmesi gereken önlemlerden değildir?

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

7- Bilgisayar kullanım süresi ne kadar olmalıdır?

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

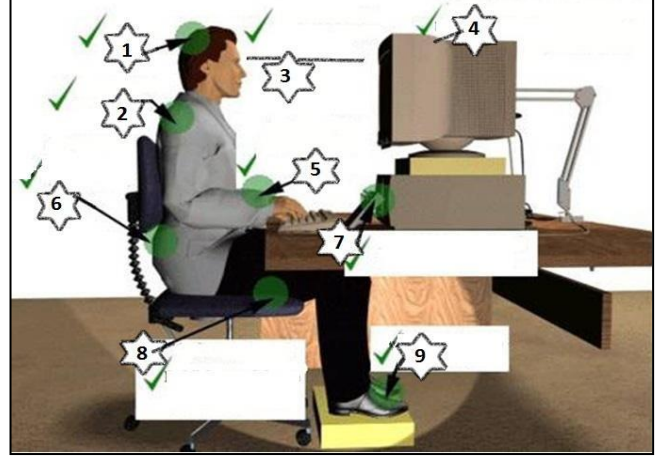
8- Hangisi cep telefonu kullanırken dikkat edilmesi gereken önlemlerden değildir?

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

9- 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.

10- Aşağıdaki resme göre bilgisayarda doğru oturuş ve sağlıkla ilgili dikkat edilmesi gerekenleri yazalım.



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

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

- .....  
• .....  
• .....  
• .....

12- Aşağıdaki yargıların başına doğru ise (D), yanlış ise (Y) yazın.

- ( ) 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.