

Az informatikai eszközök egészségre gyakorolt hatása

- a rossz testtartás állandósulhat,
- ízületi fájdalmak, vérkeringési zavarok jelentkezhetnek,
- látásromlás, szemkiszáradás,
- idegrendszeri problémák,
- fáradékonyság,
- FÜGGŐSÉG !!!

A számítógéppel végzett munka során érdemes betartani néhány szabályt:

- Ülj egyenes háttal!
- Dereunk simuljon a szék háttámlájához!
- A monitort ne érje közvetlenül fény!
- Szemünk a monitor tetejével egyvonalban legyen!
- Gépeléskor alkarunk vízszintes legyen, talpunk támaszkodjon a talajon!

