மாகாணக் கல்விக் காரியாலயம் சப்ரகமுவ – வாராந்த பாடசாலை

பாடம் - ICT

19 ஆம் வாரம்

தரம் - 6

தயாரிப்பு – M.M.S.B Megasooriya

கணினி பயன்பாட்டின் சரியான கொண்னிலை

கணினியுடன் பணிபுரியும் போது சரியான கொண்னிலையை பேணாததால் பல்வேறு உடல் நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவது பொதுவான நிகழ்வு. மோசமான கொண்னிலையால் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே சரியான கொண்னிலை பேணும் பழக்கத்தை நாம் சிறு வயதிலிருந்தே கடைபிடிக்க வேண்டும்.

இணைக்குக

நிரல் A	நிரல் B
கணினியைப் பயன்படுத்தும் போது பேண வேண்டிய சரியான கொண்னிலை	சரியான கொண்னிலையை பேணாததால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்
• கணினித் திரையை கண் மட்டத்தில் அல்லது சற்று கீழே வைக்கவும் • விசைப்பலகை மற்றும் சுட்டியை முழங்கையில் நேராக வைக்கவும் • முதுகிகை நேராக வைத்து சாய்ந்து நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொள்ளவும் • கால்களை தரையில் செங்குத்தாக வைத்திருத்தல்	• பாதங்களில் ஏற்படும் வலி • கண் வலி • தலையில் இருந்து கால் வரை தோற்பட்டை வலி • முதுகு வலி