



# สำนักงานเกษตรอำเภอภูเรือ

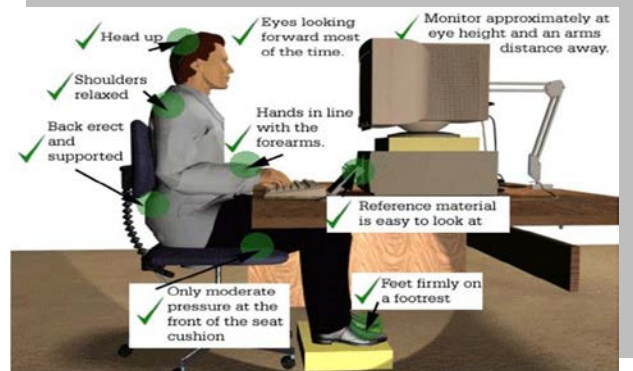
กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

การนั่งหน้าคอมพิวเตอร์ที่ถูกต้อง ( จะได้ไม่เสียสุขภาพ)

## การนั่งที่ไม่ถูกต้อง



## วิธีการนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ที่ถูกต้อง



## วิธีการนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ที่ถูกต้อง

๑. หน้าตรง หรือก้มลงมองจอเล็กน้อย ไม่เกิน ๒๐ องศา ตาห่างจากคอมประมาณ ๔๕-๖๐ ซม.
๒. ไหล่ปล่อยวางสบาย ไม่ได้ยกขึ้น
๓. ที่หลังแนบกับพนักพิงหลังตรง ก้นนั่งให้ลึก
๔. แขนท่อนบนกับท่อนล่างประมาณ ๙๐ องศา
๕. ขาถึงพื้นแนบสนิท ไม่เขย่ง
๖. อย่างน้อย ๑ ซม. ต้องลูกลียัดเส้นยึดสายบ้าง และพักสายตาด้วย

ขอขอบคุณ <http://www.kwamru.com>

สำนักงานเกษตรอำเภอภูเรือ  
ไพรินทร์ พรหมสอาด