

عنوان..... صفحه

## بخش اول

- 1.....مقدمه
- 3..... - خطراتی که برای کارکنان اداری وجود دارد
- مخاطرات ارگونومیکی (کارنشسته- کار با کامپیوتر)
- استرس و مشکلات عصبی روانی
- خطرات بهداشتی مشاغل اداری

## بخش دوم

-ملاحظات ارگونومی در اجزای ایستگاه کار با کامپیوتر

- 10.....مانیتور
- 14.....صفحه کلید
- 17.....موس
- 20.....هولدر (نگهدارنده برگه ها)
- 21.....میز
- 22.....صندلی
- 28.....تلفن

## بخش دوم

نرمش های مناسب در کار با کامپیوتر

- 30.....مقدمه
- نرمش های سر و گردن
- نرمش های چشم
- نرمش شانه ها
- کشش پهلوها
- کشش شانه ها
- چرخش پشت
- کشش ستون فقرات در حالت نشسته
- کشش مچ و انگشتان
- 38.....منابع