

SADRŽAJ

I	OPŠTE NAPOMENE I OBRAZLOŽENJA	3
	SUMMARY	4
II	1. U V O D	5
	1.1 Predmet istraživanja	5
	1.2 Potrebe izučavanja	5
	1.3 Negativne refleksije računarskih bolesti	6
	1.4 Potrebe razrješavanja računarskih bolesti	6
	1.5 Potrebe istraživanja dimenzija računarskih bolesti	6
III	2. TEORIJSKI PRISTUP	7
	2.1 UTICAJ RAČUNARA NA ZDRAVLJE DJECE	7
	2.1.1 Rizici za zdravlje djece vezani uz korištenje računara	10
	2.1.2 Ostali psihofizički rizici	12
	2.2 DJECA MLAĐE UZRASNE DOBI I RAČUNAR	12
	2.2.1 Vrijeme provedeno za računarom	13
	2.2.2 Udaljenost od monitora	15
	2.2.3 Visina stolice i položaj pri sjedenju	17
	2.2.4 Oslonac za noge	19
	2.2.5 Tastatura	19
	2.2.6 Miš i alternativni uređaji za pokazivanje	21
	2.2.7 Djeca i računar u vrtiću	26
	2.2.8 Korisnički programi ergonomski prilagođeni djeci	28
	2.3 SINDROM RADA ZA RAČUNAROM	32
	2.3.1 Ozljede mišićno-koštanog sistema	33
	2.3.2 Opšti uzroci sindroma rada za računarom	36
	2.3.3 Naprezanje očiju	36
	2.3.4 Smanjena učestalost treptanja	38
	2.3.5 Hiperevaporacija suza	39
	2.3.6 Treptanje i vidna oštrina	40
	2.3.7 Kontaktne leće i rad za računarom	41
	2.4 ZAŠTO NASTAJU PROBLEMI	44
	2.4.1 Vrste oboljenja	46
	2.4.2 Problemi za rukama ikičmom	49
	2.4.3 Praktični savjeti	49
	2.4.4 Neutralni radni položaj	51

	2.4.5 Liječenje i samopomoć	52
	2.5 ISTRAŽIVANJA BOLESTI NASTALIH DUGOTRANOM UPOTREBOM RAČUNARA	53
	2.5.1 Najugroženiji vid	56
	2.5.2 Psiho-somatski poremećaji	61
	2.5.3 Koštani poremećaji	62
	2.5.4 Preporuke stručnjaka	63
	2.5.5 Zavisnost od računarskih igara i rada na računaru	75
	2.6 TEŽI OBLICI OŠTEĆENJA KIČME KOD DUGOTRAJNOG RADA SA RAČUNAROM	77
	2.6.1 Lumbalna kičma	77
	2.6.2 Distorzija vratne kičme	85
	2.7 UTICAJ INTERNETA ZA ODGOJ I ZDRAVLJE DJECE	88
IV	3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	95
	3.1. Predmet istraživanja	95
	3.2. Ciljevi istraživanja	95
	3.3. Hipoteze	96
	3.4. Varijable	96
	3.5. Metode i instrumenti istraživanja	97
	3.6. Populacija i uzorak	97
	3.7. Mjesto i vrijeme istraživanja	97
	3.8. Način popularizacije rezultata istraživanja	97
	3.9. Analiza rezultata istraživanja	98
	3.9.1 ANKETA	99
V	4. ZAKLJUČCI I PREPORUKE	111
	4.1 Zaključci	111
	4.2 Preporuke	115
VI	5. LITERATURA	118
VII	BIOGRAFIJA	121
	PRILOZI	122