

ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

4.3.2015

Εργονομία

- **Ασχολείται με τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος βρίσκεται σε αρμονία με το περιβάλλον του καθώς και με τα αντικείμενα με τα οποία έρχεται σε καθημερινή επαφή.**

Εργονομικές Συσκευές



Πληκτρολόγιο

- Χρήση και των δύο χεριών όταν πληκτρολογούμε
- Οι βραχίονες των χεριών πρέπει να είναι σε οριζόντια θέση.
- Χρήση ειδικής επέκτασης στη οποία ακουμπάμε τις παλάμες μας

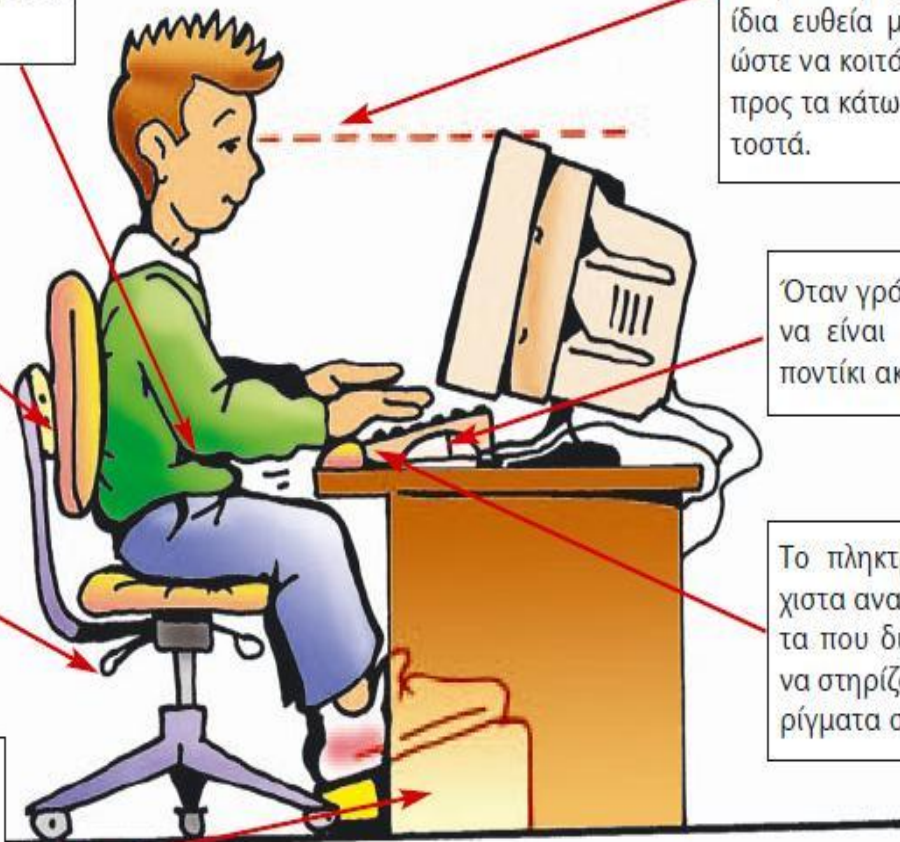


Οι βραχίονες των χεριών πρέπει να είναι σε οριζόντια θέση.

Η καρέκλα πρέπει να υποστηρίζει τη μέση μας.

Η δυνατότητα αυξομείωσης του ύψους της καρέκλας βοηθάει στην επιλογή του κατάλληλου ύψους ανεξάρτητα από το ύψος του χειριστή.

Όταν τα πόδια δε στηρίζονται στο πάτωμα, το υποπόδιο βοηθάει στην ορθή στάση.



Τα μάτια μας πρέπει να είναι σχεδόν στην ίδια ευθεία με το πάνω μέρος της οθόνης, ώστε να κοιτάζουν ευθεία ή με ελαφριά κλίση προς τα κάτω και σε απόσταση 60 με 70 εκατοστά.

Όταν γράφουμε, το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι ακριβώς μπροστά μας και το ποντίκι ακριβώς δίπλα.

Το πληκτρολόγιο μπορεί να είναι ελάχιστα ανασηκωμένο (με τα υποστηρίγματα που διαθέτει). Οι καρποί μας πρέπει να στηρίζονται με ειδικά μαξιλάρια ή στηρίγματα στο επίπεδο των πλήκτρων.

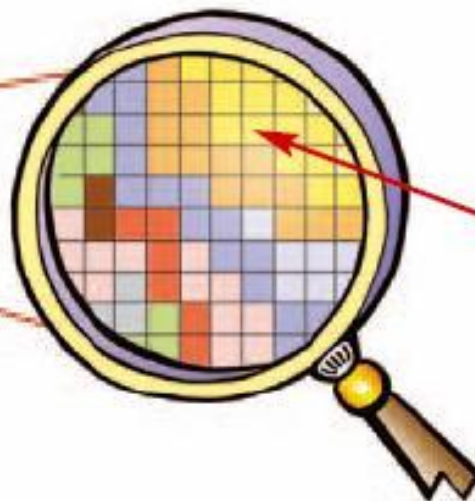
Η οθόνη του υπολογιστή

- Απαγορεύεται η πολύωρη χρήση υπολογιστή χωρίς διαλείματα .

Πριν καθίσουμε για να χρησιμοποιήσουμε τον υπολογιστή, πρέπει να προσέξουμε τα εξής:

- να μην υπάρχουν αντανakλάσεις στην οθόνη μας, είτε από φυσικό φως είτε από το φωτισμό του δωματίου, γιατί κουράζουν τα μάτια μας.
- η εικόνα στην οθόνη να είναι σταθερή και να μην τρεμοπαίζει.
- η θέση της οθόνης να είναι τέτοια, ώστε το πάνω μέρος της οθόνης να είναι στο ίδιο ύψος με τα μάτια μας (η οθόνη που θα επιλέξουμε πρέπει να μας επιτρέπει να ρυθμίζουμε εύκολα την κλίση της.).
- τα χαρακτηριστικά της οθόνης, όπως η φωτεινότητα και η ανάλυση, να είναι ρυθμισμένα σύμφωνα με τις ανάγκες μας.

Εικονοστοιχεία (Pixels)



Κάθε τετραγωνάκι είναι
ένα εικονοστοιχείο

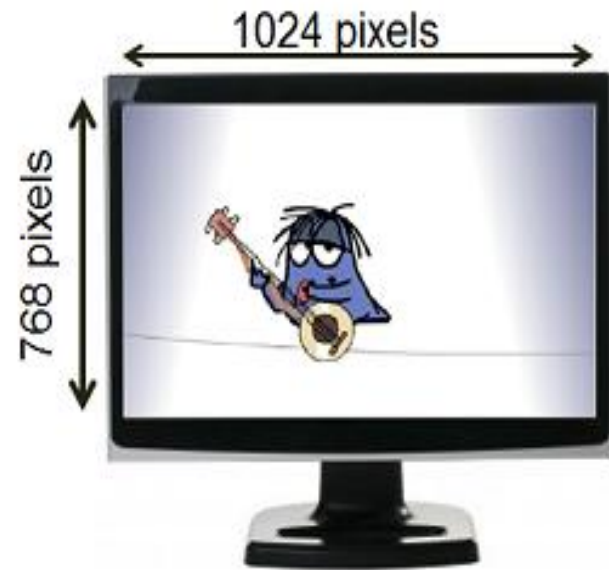
Ανάλυση οθόνης



Ψηλή
Ανάλυση

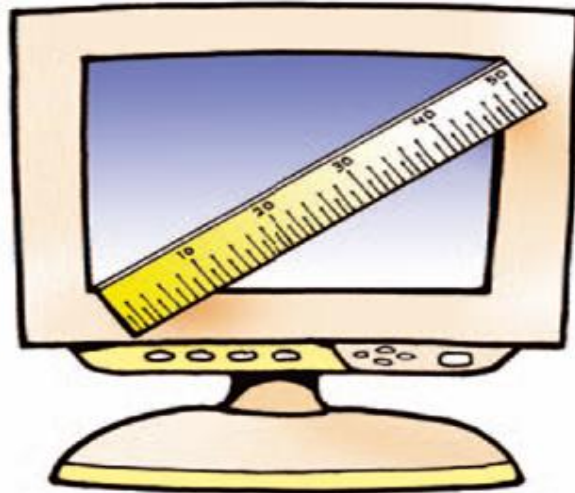


Χαμηλή
Ανάλυση



Μέγεθος

- Το μέγεθος μια οθόνης καθορίζεται από το μήκος της διαγωνίου της σε ίντσες (1 ίντσα = 2,54 cm). Υπάρχουν οθόνες διαφόρων μεγεθών (π.χ 10", 14", 15,6", 17", 19", 20", 24" κ.λ.π)



Ερώτηση

- Πόσες ώρες κάνετε χρήση υπολογιστή την ημέρα;

Το Ιδανικό

- Όχι παραπάνω από μια ώρα την ημέρα.
- Όχι παραπάνω από 10 ώρες την εβδομάδα.

Προβληματική Χρήση

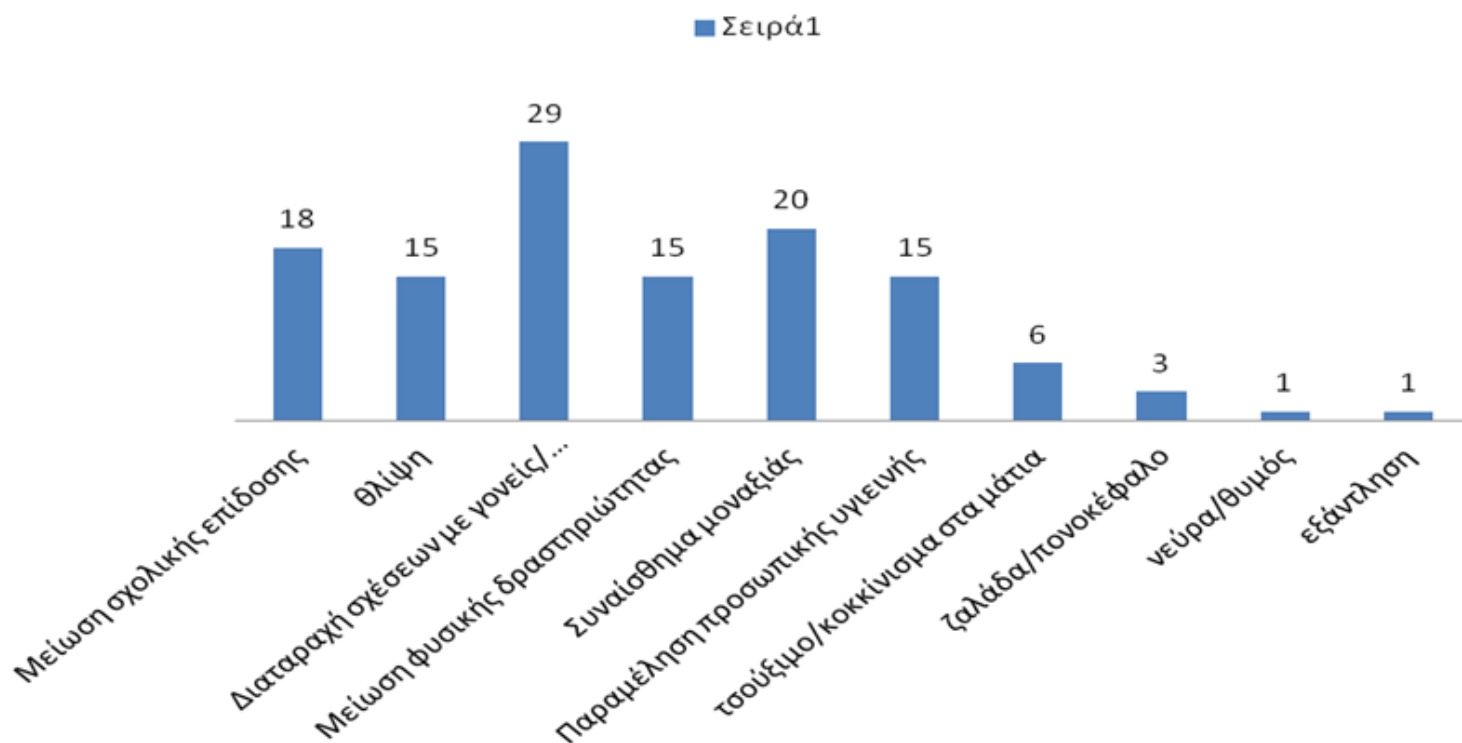
- Chatroom
- Κοινωνικά Δίκτυα-facebook
- Online παιχνίδια
- Online τυχερά παιχνίδια

Εθισμός στο διαδίκτυο

- Πολύωρη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή
- μείωση του χρόνου δραστηριοτήτων
- Μείωση της σχολικής επίδοσης
- Απώλεια βάρους – εξάντληση
- Καθιστική ζωή

- Μείωση του χρόνου με την οικογένεια και τους φίλους
- Παραμέληση των καθημερινών εργασιών, του ύπνου και του προσωπικού χρόνου για άλλες απασχολήσεις, όπως χόμπι
- Έλλειψη άσκησης

Αρνητικές συνέπειες από την πολύωρη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών



Το 23,29% των παιδιών έχει υποστεί αρνητικές συνέπειες από τη χρήση του διαδικτύου

- Ο υπολογιστής σήμερα είναι πολύ χρήσιμος και βρίσκει εφαρμογές σε πολλούς τομείς της καθημερινότητας.
- Λύση δεν είναι η μη χρήση του υπολογιστή
- **Αλλά η σωστή χρήση του Υπολογιστή.**