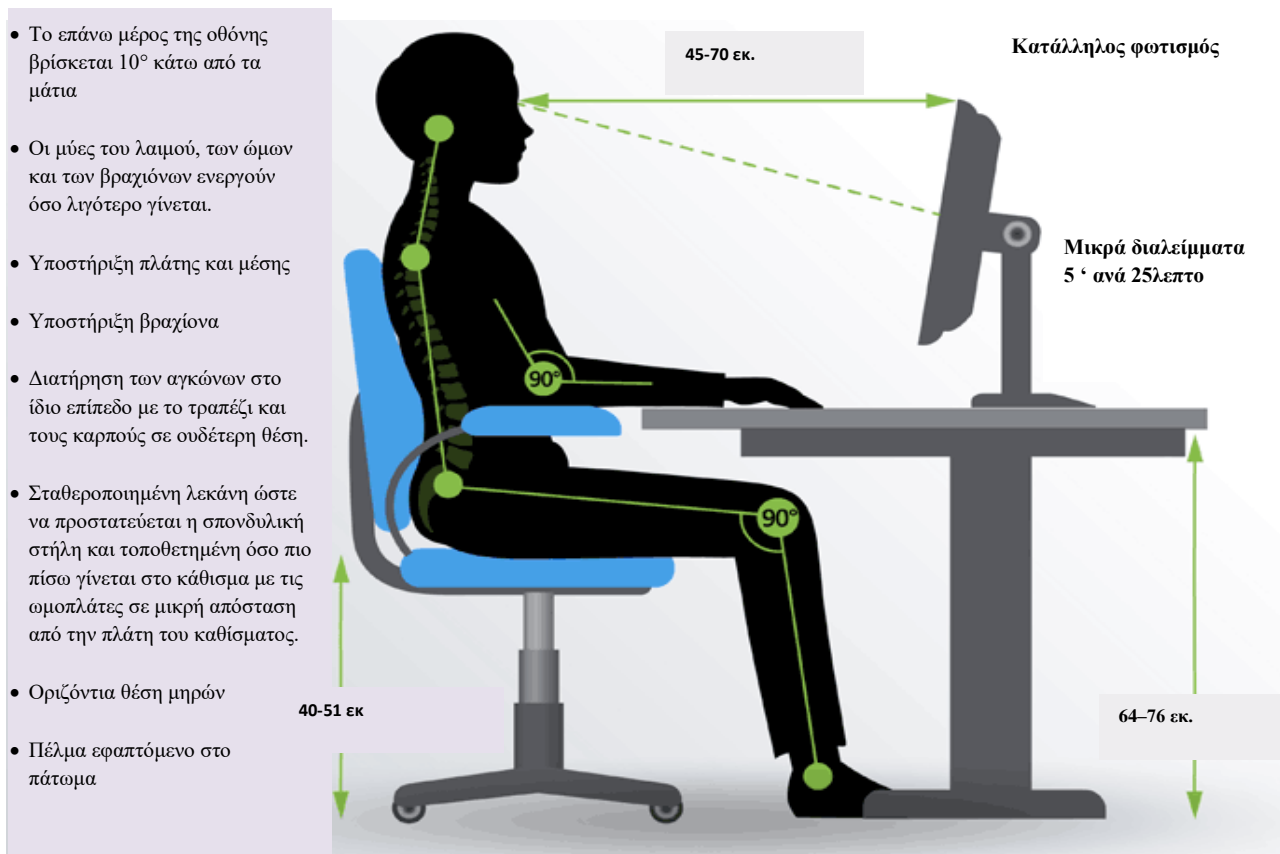




ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΘΕΣΗ ΕΦΗΒΟΥ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Η σωστή θέση του σώματος κατά την τηλεκαίδευση ή μελέτη/εργασία/παιχνίδι με ηλεκτρονικό υπολογιστή μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εμφάνισης άλγους στην περιοχή του αυχένα-πλάτης-μέσης, των ώμων και των άνω άκρων, των ισχίων και των κάτω άκρων. Διάφορες μελέτες αναφέρουν ότι ο σωστός εργονομικός σχεδιασμός σε αυτή την περίπτωση διευκολύνει τη συμμετοχή του εφήβου και την καθιστά πιο άνετη.

<https://www.youtube.com/watch?v=jbV5dGvJWyo&list=PLBE0F8C1E6044CFCB>



Στα 5λεπτα διαλείμματα προτείνεται:

Σημ. Η σωστή στάση δεν είναι μια θέση στην οποία το σώμα μας μπορεί να μείνει επ' άπειρον. Το σώμα μας είναι φτιαγμένο για να κινείται! Χρειάζονται συχνά διαλείμματα ή εναλλαγές διαφορετικής φύσης εργασιών, όπως πληκτρολόγηση, γράψιμο, περπάτημα ή ορθοστασία, ώστε να μειωθούν οι περίοδοι ακινησίας.

- ✓ Περπάτημα.
- ✓ Χορός!
- ✓ Διάφορες ασκήσεις ενδυνάμωσης και διατάσεις άνω άκρων, όπως φαίνονται παρακάτω:
 - ✓ https://www.youtube.com/watch?v=29IB2lyqOeg&list=PLwA9rG_v4wHbfOEuBmf012-KS5M_8ULT5
 - ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=nBYXtCLlIdE&t=27s>
 - ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=2IaesTOrVQA>

