

Συζητήστε τις παρακάτω συμβουλές με τους γονείς σας και τοποθετήστε τες κοντά στον υπολογιστή σας

Στάση που πρέπει να έχετε όταν χρησιμοποιείτε τον Υπολογιστή

1. Ολόκληρο το σώμα σας θα πρέπει να είναι στραμμένο προς την οθόνη και το πληκτρολόγιο.
2. Η οθόνη θα πρέπει να απέχει 45-60 εκατοστά από τα μάτια σας και να είναι σε θέση που να μην προκαλεί καμία αντανάκλαση με το φως.
3. Να έχετε τους ώμους και το λαιμό σας χαλαρούς.

4. Να έχετε τη πλάτη σας ίσια. Στηρίξτε και το κάτω μέρος της πλάτης

5. Κρατήστε τους καρπούς σας ευθεία ενώ πληκτρολογείτε, μη τους λυγίζετε προς πάνω, προς τα κάτω ή πλαγίως.



6. Να έχετε τα δάχτυλά σας χαλαρά όταν πληκτρολογείτε ή χρησιμοποιείτε το ποντίκι.
7. Να έχετε τους μηρούς σας παράλληλα με το πάτωμα.
8. Τα πόδια σας πρέπει να πατάνε πλήρως στο πάτωμα. Αν δεν φτάνουν χρησιμοποιήστε ένα σκαμνί ή ένα υποπόδιο.
9. Θα πρέπει να υπάρχει αρκετός χώρος μεταξύ του γραφείου και των ποδιών σας.

Χρησιμοποιήστε ολόκληρο το χέρι σας και όχι μόνο τον καρπό σας όταν μετακινείτε το ποντίκι.