Συμβουλές Εργονομίας στη χρήση Ηλεκτρονικού Υπολογιστή

(συζητήστε με τους γονείς σας την παρακάτω εικόνα και τοποθετήστε την δίπλα στον υπολογιστή σας)

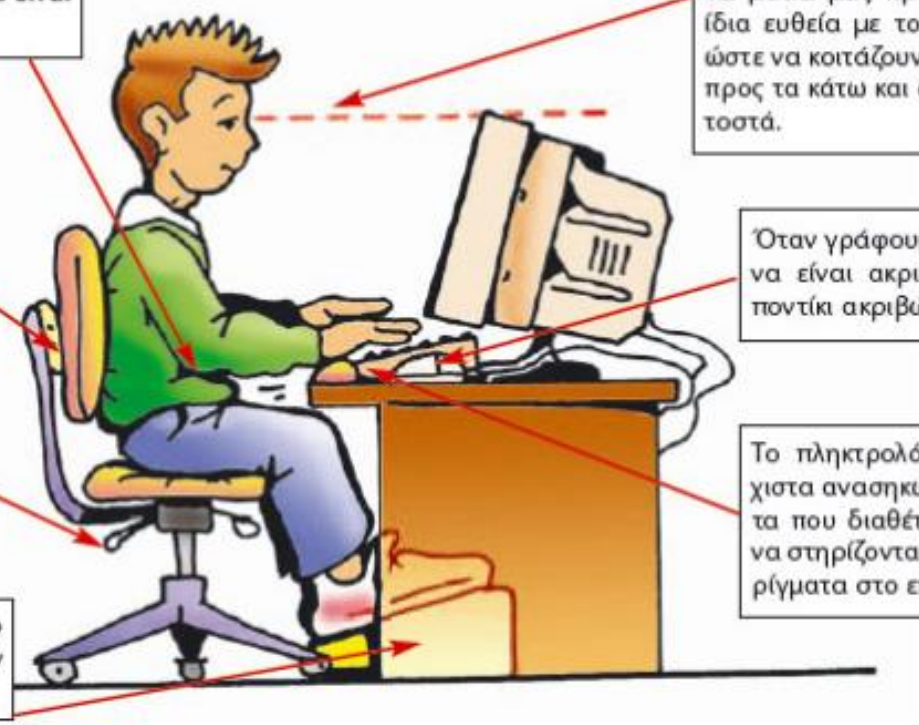
Κάνουμε συχνά διαλείμματα

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.

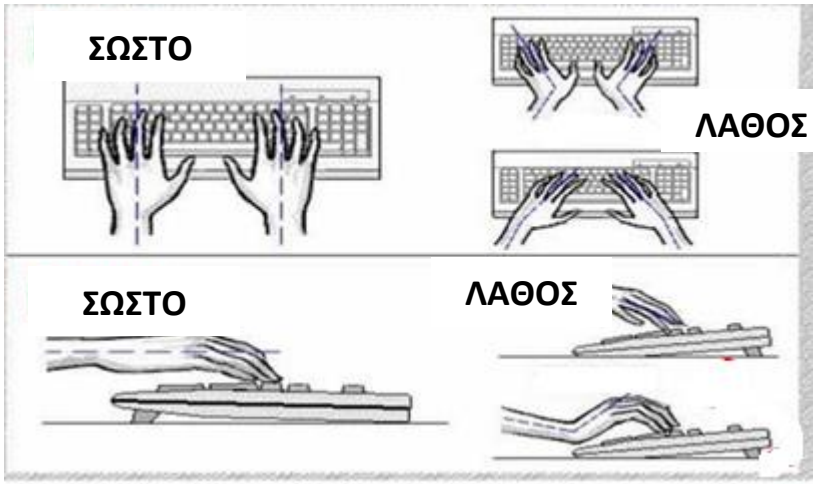
Όταν τα πόδια δε στηρίζονται στο πάτωμα, το υποπόδιο βοηθάει στην ορθή στάση.

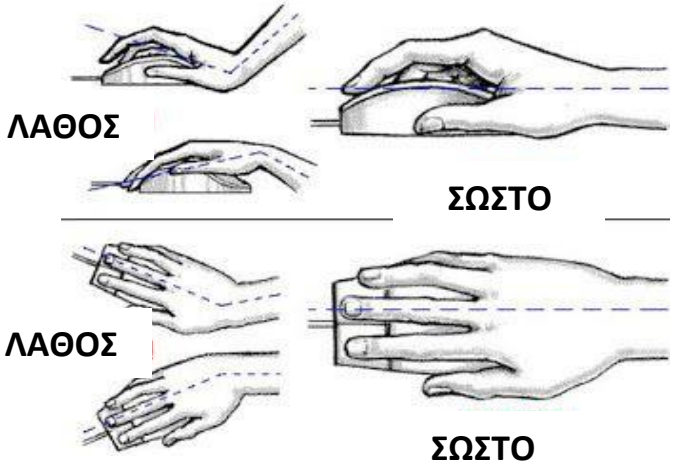


Τα μάτια μας πρέπει να είναι σχεδόν στην ίδια ευθεία με το πάνω μέρος της οθόνης, ώστε να κοιτάζουν ευθεία ή με ελαφριά κλίση προς τα κάτω και σε απόσταση 60 με 70 εκατοστά.

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.





Πηγή: Σχολικό βιβλίο μαθητή Α Γυμνασίου.