

ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

ΜΑΘΗΜΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ

Σωστή στάση εργασίας στον υπολογιστή

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.

Σωστή στάση σώματος

Η στάση του σώματός μας, όταν εργαζόμαστε με τον υπολογιστή, είναι πολύ σημαντική.

Μια κακή στάση μπορεί να μας δημιουργήσει προβλήματα, για παράδειγμα:

- στη μέση
- στα χέρια
- στα μάτια.

Σωστή στάση σώματος

- Επίσης για να προστατεύουμε την υγεία μας και να κουραζόμαστε λιγότερο, είναι πολύ σημαντικό να κάνουμε συχνά **διαλείμματα**.
- Για κάθε πενήντα λεπτά μπροστά στην **οθόνη του υπολογιστή** χρειάζεται να ξεκουραζόμαστε τουλάχιστον δέκα λεπτά.

