

Οδηγός σωστής χρήσης του ηλεκτρονικού υπολογιστή.



Είτε εργάζεστε είτε παίζετε, έχει μεγάλη σημασία να αποφεύγετε τις περίεργες στάσεις και να στέκεστε με το σώμα σας σε μια άνετη στάση.

1) Για να υποστηρίξετε την πλάτη σας, δοκιμάστε τα εξής:

- Χρησιμοποιήστε καρέκλα που υποστηρίζει τη μέση σας
- Ρυθμίστε το ύψος καρέκλας σας, έτσι ώστε η στάση του σώματός σας να είναι άνετη και φυσική



2) Για να διευκολύνετε την στάση των ποδιών, δοκιμάστε τα εξής:

- Απομακρύνετε τα αντικείμενα κάτω από το γραφείο σας, έτσι ώστε να είναι δυνατή η άνετη θέση και κίνηση των ποδιών.
- Εάν τα πόδια σας δεν ακουμπούν άνετα στο δάπεδο, χρησιμοποιήστε ένα υποπόδιο.

3) Για να ελαχιστοποιήσετε το τέντωμα και να διευκολυνθούν οι άνετες στάσεις των ώμων, δοκιμάστε τα εξής:

- Τοποθετήστε το πληκτρολόγιο και το ποντίκι στο ίδιο ύψος, περίπου στο ύψος του αγκώνα. .



4) Για να ελαχιστοποιήσετε την κάμψη και τη στρέψη του λαιμού, δοκιμάστε τα εξής:

- Τοποθετήστε το επάνω μέρος της οθόνης κοντά στο ύψος των ματιών
- Τοποθετήστε την οθόνη στο κέντρο μπροστά σας.

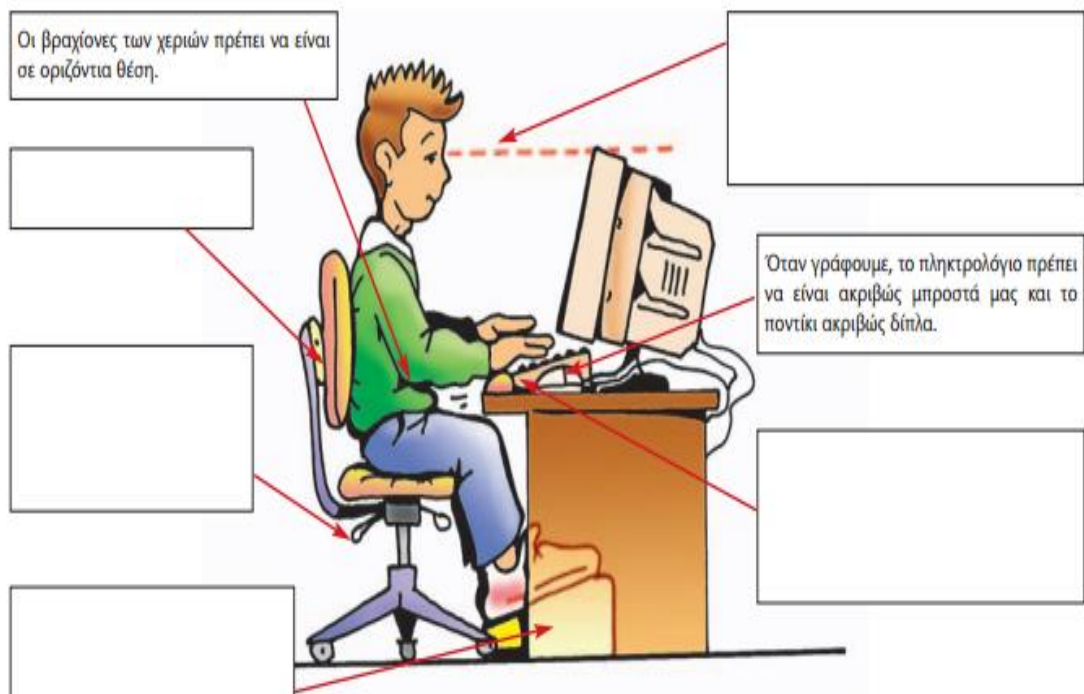


4) Για να ελαττώσετε την κούραση των ματιών, δοκιμάστε τα εξής:

- Τοποθετήστε την οθόνη σας μακριά από πηγές φωτός που προκαλούν εκτυφλωτικές λάμψεις.
- Μην παραλείπετε να καθαρίζετε την οθόνη σας.

Άσκηση

Συμπλήρωσε τα πλαίσια για να ολοκληρώσεις τις πληροφορίες για τη σωστή στάση μπροστά στον υπολογιστή.



1. Το ύψος τοποθέτησης της οθόνης είναι σταθερό για όλους τους χρήστες;

.....
.....
.....
.....

2. Γιατί είναι σημαντικό να τοποθετούμε την οθόνη μακριά από πηγές φωτός;

.....
.....
.....
.....