

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

Εισαγωγή

Οι υπολογιστές αποτελούν πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Η εργονομία ασχολείται με το πώς μπορούμε να εργαζόμαστε σωστά, χωρίς να επιβαρύνουμε την υγεία μας.

Τι είναι η Εργονομία;

Η εργονομία μελετά τη σωστή θέση και χρήση των συσκευών στον χώρο εργασίας, έτσι ώστε να δουλεύουμε άνετα, χωρίς να κουραζόμαστε ή να τραυματιζόμαστε.

Η θέση εργασίας μας

Η στάση του σώματός μας μπροστά στον υπολογιστή είναι πολύ σημαντική.

- ✓ Το κεφάλι πρέπει να κοιτάζει ευθεία την οθόνη.
- ✓ Η πλάτη να ακουμπά στην καρέκλα.
- ✓ Τα χέρια να σχηματίζουν γωνία 90° στο πληκτρολόγιο.
- ✓ Τα πόδια να πατούν καλά στο πάτωμα.

Συμβουλή: Κάθε 50 λεπτά δουλειάς, κάνε διάλειμμα 10 λεπτών!

Η Οθόνη

Για να μην κουράζονται τα μάτια μας:

- Η οθόνη να μην έχει αντανάκλασεις.
- Το πάνω μέρος της να είναι στο ύψος των ματιών.
- Να ρυθμίζουμε σωστά τη φωτεινότητα και την ανάλυση.
- Να κοιτάμε που και που κάτι πιο μακριά από την οθόνη.

Ανάλυση και Μέγεθος Οθόνης

- Η οθόνη αποτελείται από μικρά τετράγωνα που λέγονται εικονοστοιχεία (pixel).
- Η ανάλυση είναι ο αριθμός αυτών των pixel σε πλάτος και ύψος (π.χ. 1024x768).
- Όσο μεγαλύτερη η ανάλυση, τόσο μικρότερα φαίνονται τα αντικείμενα.
- Το μέγεθος της οθόνης μετρείται σε ίντσες διαγωνίως.