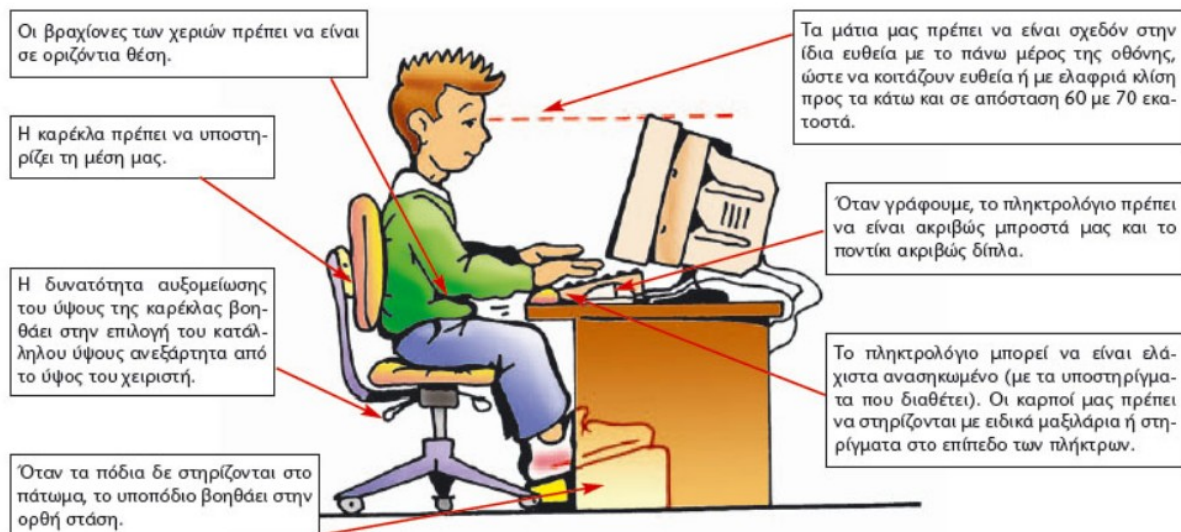


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Εργονομία

Εργονομία ασχολείται με την **σωστή στάση του σώματος** του εργαζόμενου, με τον σωστό τρόπο χρήσης των αντικειμένων και των εργαλείων στη δουλειά του. Βοηθάει ο εργαζόμενος να μην κουράζεται, να μην καταστρέφει την υγεία μας και να δουλεύει καλύτερα.

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 ή στα μάτια. Υπάρχουν μερικοί απλοί κανόνες που πρέπει να τηρούμε, όπως βλέπουμε στην Εικόνα:



Εκτός από τη **σωστή στάση του σώματος** μας, για να προστατεύουμε την υγεία μας και να κουραζόμαστε λιγότερο, είναι πολύ σημαντικό να κάνουμε συχνά **διαλείμματα**. Δεν πρέπει να υπάρχουν αντανακλάσεις στην οθόνη μας, είτε από φυσικό φως είτε από το φωτισμό του δωματίου, γιατί κουράζουν τα μάτια μας.

Για κάθε πενήντα λεπτά μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή χρειάζεται να ξεκουραζόμαστε τουλάχιστον δέκα λεπτά.

Αντέγραψε το παρακάτω κείμενο στον κειμενογράφο Word στον υπολογιστή

Σωστή στάση του σώματος στον υπολογιστή:

- Η οθόνη πρέπει να είναι στο ύψος των ματιών.
- Η πλάτη πρέπει να ακουμπάει στην καρέκλα.
- Το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι ακριβώς μπροστά μας και το ποντίκι δεξιά.
- Οι καρποί των χεριών πρέπει να στηρίζονται στο γραφείο.
- Η οθόνη δεν πρέπει να είναι απέναντι από το φως.
- Πρέπει να κάνουμε συχνά διαλείμματα.