

### Μάθημα 5ο Κανόνες εργονομίας

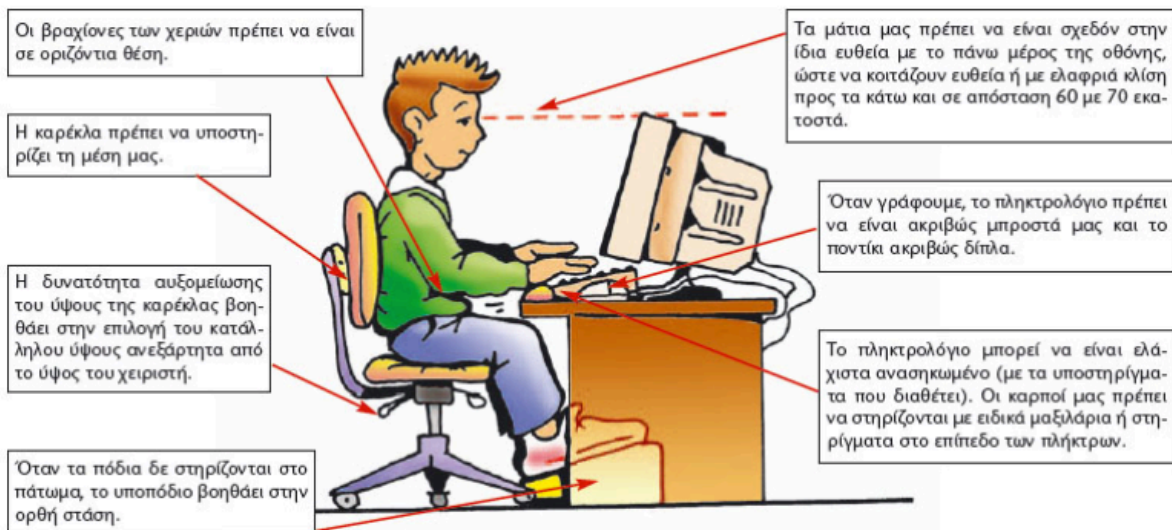
Στόχοι

οι μαθητές να μάθουν να κάθονται σωστά στον υπολογιστή τους

#### 3.1 Αρχές της Εργονομίας

Η **Εργονομία** μελετά τις μεθόδους με τις οποίες σχεδιάζονται οι διάφορες συσκευές, τα εργαλεία και οτιδήποτε άλλο χρησιμοποιεί ο άνθρωπος καθώς και τη διάταξη και τοποθέτηση τους στο χώρο εργασίας, ώστε να αποβούν ευχάριστα και αποδοτικά γι' αυτόν, χωρίς όμως να βλάψουν την υγεία του. Επομένως, η **Εργονομία ασχολείται με τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος βρίσκεται σε αρμονία με το περιβάλλον του καθώς και με τα αντικείμενα με τα οποία έρχεται σε καθημερινή επαφή**. Είναι σημαντικό να βελτιώνουμε το περιβάλλον εργασίας μας, για να μπορούμε να προστατεύουμε την υγεία μας και να εργαζόμαστε πιο αποδοτικά.

**Εργονομία,  
Σωστή στάση εργασίας,  
Εικονοστοιχείο (pixel),  
Ανάλυση οθόνης (resolution)  
Μέγεθος οθόνης**



Η σωστή στάση εργασίας στον υπολογιστή

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

#### Άσκηση I

Επισκεφτείτε τον σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/757> και βάλτε τον Γιαννάκη να καθήσει σωστά στον υπολογιστή του.