

Πληροφορική Α΄ Γυμνασίου

Ενότητα 1: Γνωρίζω τον Υπολογιστή Κεφ. 3 Εργονομία

3.1 Αρχές της Εργονομίας

Εργονομία

Τι θα μάθουμε:

- Τι είναι η Εργονομία και τι πραγματεύεται
- Σωστή στάση του σώματος στον υπολογιστή
- Η οθόνη και τα χαρακτηριστικά της

Αρχές Εργονομίας

Τι είναι η εργονομία;

- Ασχολείται με την σχεδίαση των αντικειμένων
- Την διάταξη αυτών στο χώρο και την ευχάριστη, ασφαλή και άνετη χρήση τους

Αρχές Εργονομίας

Σωστή στάση του σώματος κατά τη χρήση του Η/Υ

- Οι βραχίονες των χεριών πρέπει να είναι σε οριζόντια θέση
- Η καρέκλα πρέπει να υποστηρίζει τη θέση μας
- Η αυξομείωση του ύψους της πλάτης της καρέκλας βοηθάει στην καλύτερη στήριξη της πλάτης

Αρχές Εργονομίας

- Το υποπόδιο βοηθάει στην ορθή στήριξη του σώματος
- Τα μάτια πρέπει να κοιτάνε ευθεία προς το πάνω μέρος της οθόνης, σε απόσταση 60-70 εκ.
- Κατά τη χρήση των συσκευών εισόδου, πρέπει να τις έχουμε ακριβώς μπροστά μας, και το πληκτρολόγιο να είναι ελάχιστα ανασηκωμένο

Αρχές Εργονομίας



Εικόνα 3.1: Ορθή στάση μπροστά στον υπολογιστή μας

Πληροφορική Α΄ Γυμνασίου

Ενότητα 1: Γνωρίζω τον Υπολογιστή Κεφ. 3 Εργονομία

3.3 Η Οθόνη

Η Οθόνη

- Για την προστασία των ματιών μας κατά τη χρήση του Η/Υ:
- Να μην υπάρχουν αντανakλάσεις στην οθόνη (φως ηλίου, φωτισμός κλπ.)
- Σταθερή εικόνα, χωρίς τρεμόπαιγμα
- Ίδιο ύψος πάνω μέρους οθόνης - ματιών

Η Οθόνη

- Σωστή και ισορροπημένη ρύθμιση φωτισμού και αντίθεσης, για ξεκούραστη χρήση του Η/Υ



Εικόνα 3.2: Η Οθόνη

Η Οθόνη

Pixel (Εικονοστοιχείο): Ονομάζονται οι περιοχές της οθόνης και απεικονίζεται ένα μόνο χρώμα κάθε φορά.

Ανάλυση: Ο αριθμός των εικονοστοιχείων στον οριζόντιο και κάθετο άξονα. Κοινές αναλύσεις οθόνης:

- 640x480
- 1024x768
- 1600x1200

Η Οθόνη

Μέγεθος Οθόνης : Είναι η επιφάνεια προβολής της οθόνης, η οποία μετριέται σε ίντσες. Η μέτρηση του μεγέθους της γίνεται με τη μέτρηση της διαγωνίου. Όσο μεγαλύτερη η οθόνη, τόσο πιο ξεκούραστη η χρήση του Η/Υ.



Εικόνα 3.3: Μέτρηση Διαστάσεων μιας οθόνης