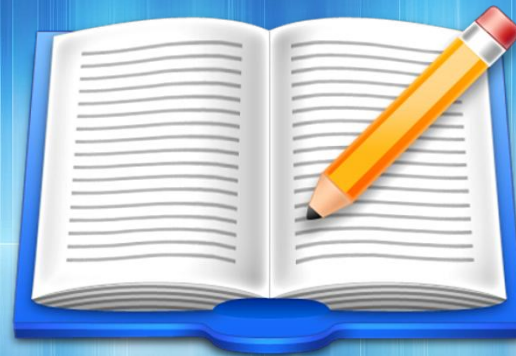




ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

ΚΕΦ.3 - ΑΣΚΗΣΕΙΣ



ΑΣΚΗΣΗ 1

- Παρακάτω παρουσιάζονται μια σειρά από εργονομικοί κανόνες που αφορούν στη χρήση του υπολογιστή:
 - Να μην ξεπερνούμε τις 3 συνεχείς ώρες εργασίας
 - Να κάνουμε διαλείμματα των 10-15 λεπτών ανά ώρα
 - Να έχουμε το σωστό φωτισμό για αποφυγή ανακλάσεων
 - Να διαθέτουμε εξοπλισμό ξεκούρασης της μέσης και των άκρων
- Ερευνήστε το διαδίκτυο και βρείτε περισσότερους **εργονομικούς κανόνες** που κάνουν την δουλειά του χρήστη πιο ασφαλή, πιο παραγωγική αλλά και πιο ευχάριστη.

ΑΣΚΗΣΗ 2

- Επιλέξτε *Έναρξη – Προγράμματα – Βοηθήματα – Για άτομα με ειδικές ανάγκες* και ανοίξτε την εφαρμογή:

Μεγεθυντικός Φακός



- Εξηγείστε τον τρόπο λειτουργίας της εφαρμογής αυτής.
- Σε ποια κατηγορία χρηστών απευθύνεται η συγκεκριμένη εφαρμογή;

ΑΣΚΗΣΗ 3

ΚΕΦ. 3 – Ερωτήσεις (σ. 23)

1. Ποιος είναι ο σκοπός της εργονομίας;
2. Τι πρέπει να προσέχουμε ώστε να έχουμε τη σωστή στάση εργασίας στον υπολογιστή;
3. Το ύψος τοποθέτησης της οθόνης είναι σταθερό για όλους τους χρήστες;
4. Τι πρέπει να αλλάξουμε για να βλέπουμε τις εικόνες στην οθόνη μεγαλύτερες;
5. Πώς μπορείτε να υπολογίσετε το μέγεθος της οθόνης στον υπολογιστή σας;