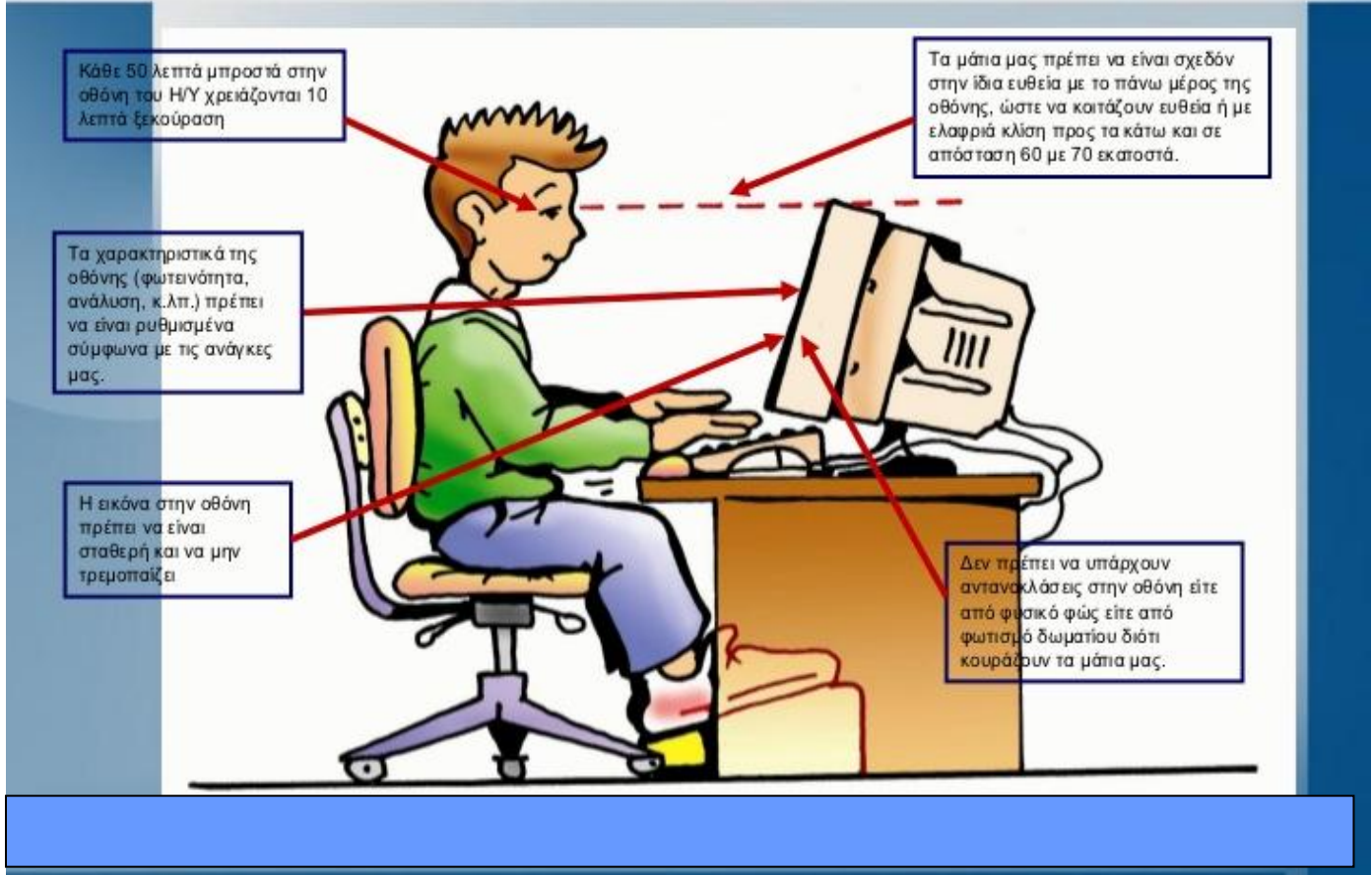


Ενότητα 1η Κεφ. 3ο

Εργονομία Αρχές χρήσης οθόνης



εικ. 1

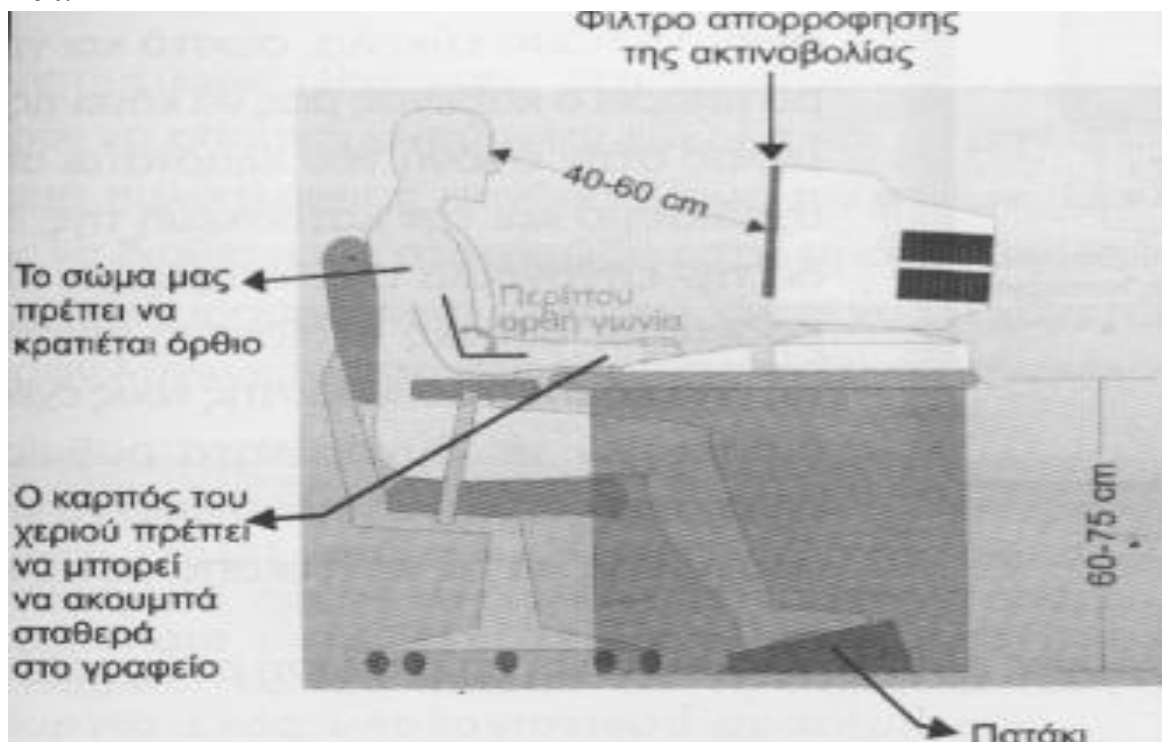
Εργονομία είναι η επιστήμη που ασχολείται με τη σωστή χρήση των εργαλείων και μηχανημάτων που έφτιαξε ο άνθρωπος έτσι ώστε να μην ταλαιπωρούν το σώμα μας.

Μετά το τέλος της διδακτικής ώρας οι μαθητές πρέπει να είναι σε θέση:

- να καταλαβαίνουν την έννοια και τη χρησιμότητα της εργονομίας
- να ξέρουν τις βασικές αρχές εργονομίας στη χρήση του Η/Υ
- να καταλαβαίνουν τις βασικές έννοιες που αναφέρονται στη λειτουργία της οθόνης

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 έχουμε υπόψη μας και να τους εφαρμόζουμε, όπως βλέπουμε στην [εικ.1](#) & [εικ.2](#)

Εικ.2



Οθόνη: Το μέγεθος της οθόνης μετριέται με το μήκος της διαγωνίου της επιφάνειας προβολής της οθόνης σε ίντσες (1inc = 2,54cm).



Π.χ. 14" 19" 21"

PIXEL (εικονοστοιχείο):

pixel είναι τα μικρά κουτάκια με τα οποία φτιάχνουν τις εικόνες οι οθόνες (σαν τα ψηφιδωτά).

ΑΝΑΛΥΣΗ-ΟΘΟΝΗΣ (display resolution):

Ανάλυση οθόνης είναι η ποσότητα των pixel της οθόνης.

ΜΕΓΕΘΟΣ-ΟΘΟΝΗΣ (display size):

Μέγεθος οθόνης είναι το μέγεθος σε ίντσες της διαγωνίου της οθόνης. Η ίντσα έχει μήκος ΠΕΡΙΠΟΥ όσο 2 δάκτυλα ενώ τα εκατοστά όσο 1 δάκτυλο.

Ερωτήσεις:

1. Ποιος είναι ο σκοπός της εργονομίας;

Η εργονομία εξυπηρετεί στη βελτίωση του περιβάλλοντος που εργαζόμαστε. Μελετά τις μεθόδους, με τις οποίες σχεδιάζονται οι συσκευές και τα εργαλεία που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητά μας, προκειμένου να μας βοηθήσει να έχουμε μια ευχάριστη και ανταποδοτική εργασία. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείται η αρμονία του ανθρώπου με το περιβάλλον του και τα αντικείμενα που έρχεται σε επαφή καθημερινά.

2. Τι πρέπει να προσέχουμε, ώστε να έχουμε τη σωστή στάση εργασίας στον υπολογιστή;

Ένα. Η οθόνη πρέπει να βρίσκεται ευθεία μπροστά μας, σε τέτοιο ύψος όπου το πάνω μέρος της να βρίσκεται στο ύψος των ματιών μας.

Δύο. Το πληκτρολόγιο πρέπει να βρίσκεται μπροστά μας και το ποντίκι δίπλα. Οι δύο συσκευές πρέπει να βρίσκονται σε κοντινή απόσταση από εμάς, ώστε να μην καταπονούμε τα χέρια μας. Μπορούμε να χρησιμοποιούμε ειδικά μαξιλαράκια για τους καρπούς για τις δύο αυτές συσκευές.

Τρία. Οι βραχίονες των χεριών μας πρέπει να βρίσκονται σε οριζόντια θέση.

Τέσσερα. Να ξεκουραζόμαστε ανά τακτά χρονικά διαστήματα, απομακρύνοντας το βλέμμα μας κάπου μακριά από την οθόνη. Να κάνουμε μερικές ασκήσεις χαλάρωσης.

Πέντε. Το κάθισμα μας να είναι έτσι ρυθμισμένο, ώστε να ακουμπάει η πλάτη μας σε αυτό.

3. Το ύψος τοποθέτησης της οθόνης είναι σταθερό για όλους τους χειριστές;

Το ύψος τοποθέτησης της οθόνης δεν είναι σταθερό για όλους τους χρήστε. Ο κάθε χρήστης μπορεί να αυξομειώνει το ύψος του καθίσματος ανάλογα πάντα με το ύψος των ματιών του και το ύψος του σώματος του. Το πάνω μέρος της οθόνης πρέπει να βρίσκεται 60 με 70 εκατοστά μακριά από το ύψος των ματιών μας.

4. Τι πρέπει να αλλάξουμε, για να βλέπουμε τις εικόνες στην οθόνη μεγαλύτερες;

Προκειμένου να βλέπουμε τις εικόνες στην οθόνη μεγαλύτερες χρειάζεται να αλλάξουμε την ανάλυση της οθόνης. Πρέπει, λοιπόν, να μειώσουμε την ανάλυση, ώστε να ελαττώσουμε τον αριθμό των εικονοστοιχείων που εμφανίζονται στην οθόνη και έτσι οι εικόνες θα φαίνονται μεγαλύτερες.

5. Με πιο τρόπο μπορείτε να υπολογίσετε το μέγεθος της οθόνης στον υπολογιστή του εργαστηρίου σας;

Για να υπολογίσουμε το μέγεθος της οθόνης στον υπολογιστή του εργαστηρίου χρειάζεται ένας χάρακας. Με το χάρακα θα μετρήσουμε το μετρήσουμε το μήκος της διαγωνίου της επιφάνειας της οθόνης. Το μήκος, όμως στη συνέχεια πρέπει να το διαιρέσουμε με το 2,54 καθώς 1 ίντσα = 2,54 εκατοστά. Έτσι μπορούμε να βρούμε το μέγεθος μιας οθόνης σε ίντσες. Για παράδειγμα αν μετρήσουμε το μήκος της διαγωνίου μιας οθόνης 415,72 εκατοστά τότε λέμε πως η οθόνη έχει μέγεθος 18 ίντσες.

[Επάνω μέρος του εγγράφου](#)