

ΔΕΙΓΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σε αυτή την παρουσίαση, έχω διαμορφώσει ένα μέρος της παρουσίασης, σύμφωνα με το τι είχατε να κάνετε.

Δείτε την παρουσίαση (σε προβολή παρουσίασης) και μετά διαβάστε τα σχόλια που εξηγώ τι έχω κάνει.

Κατόπιν μπορείτε να ασχοληθείτε (ή να ασχοληθείτε ξανά) με την εργασία αυτή. Όσο περισσότερο ασχοληθείτε τόσο πιο κερδισμένοι θα είστε.

Καλή δύναμη!!

ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ και θέση εργασίας σε υπολογιστή

A.X.

Ομάδα 8, τμήμα A7, 20/3/2020

Εισαγωγή

Πολλοί άνθρωποι αφιερώνουν αρκετές ώρες κάθε μέρα μπροστά στον υπολογιστή, για να ολοκληρώσουν μια εργασία τους ή για να ψυχαγωγηθούν.

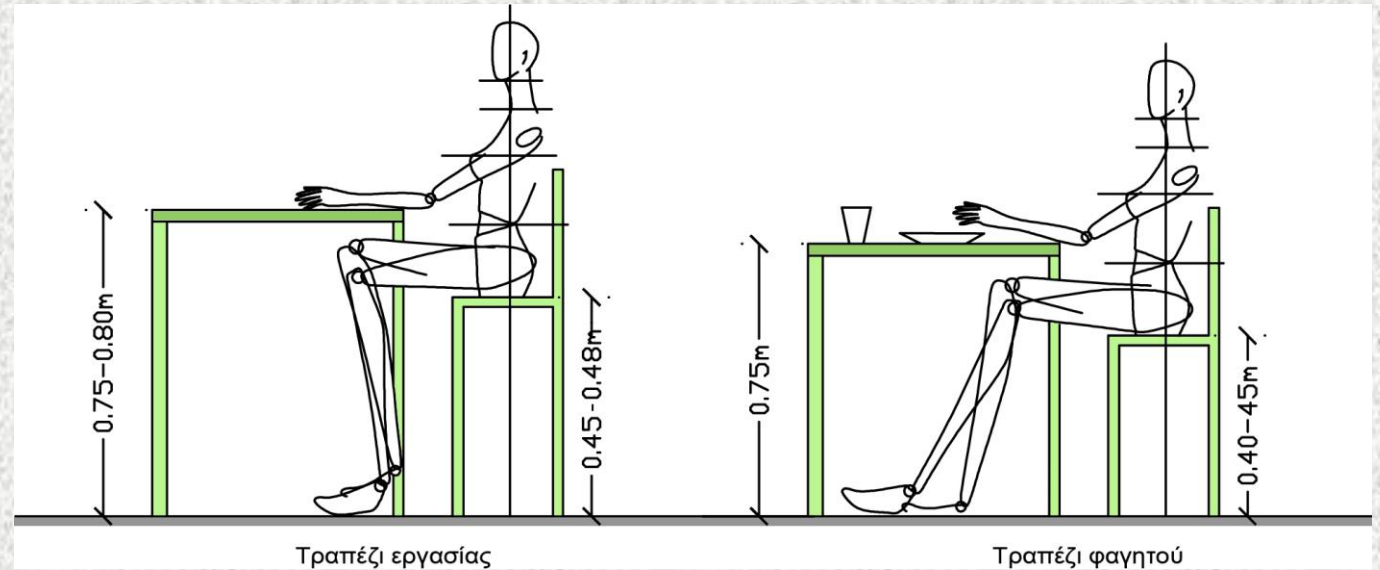


- *Ποιες επιπτώσεις μπορεί να έχει η πολύωρη χρήση του υπολογιστή στην υγεία μας;*
- *Πώς πρέπει να διαμορφώσουμε το περιβάλλον εργασίας μας, ώστε να γίνει αυτή πιο ευχάριστη και ξεκούραστη;*
- *Πώς θα μπορούσαμε να ρυθμίσουμε κατάλληλα την οθόνη μας, ώστε να γίνει ευκολότερη η εργασία μας στον υπολογιστή;*



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.



Αρχές της Εργονομίας

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.



Αρχές της Εργονομίας

Σε αρκετά επαγγέλματα (π.χ. γραμματέας, δικηγόρος, πολιτικός μηχανικός, γραφίστας) ένας εργαζόμενος χειρίζεται τον υπολογιστή πολλές ώρες την ημέρα.



Η Εργονομία μπορεί να τον βοηθήσει, ώστε ο χειρισμός του υπολογιστή να γίνεται με το λιγότερο κουραστικό τρόπο.

ΣΧΟΛΙΑ

Στις προηγούμενες διαφάνειες παρατηρήστε τις επιλογές που εφάρμοσα

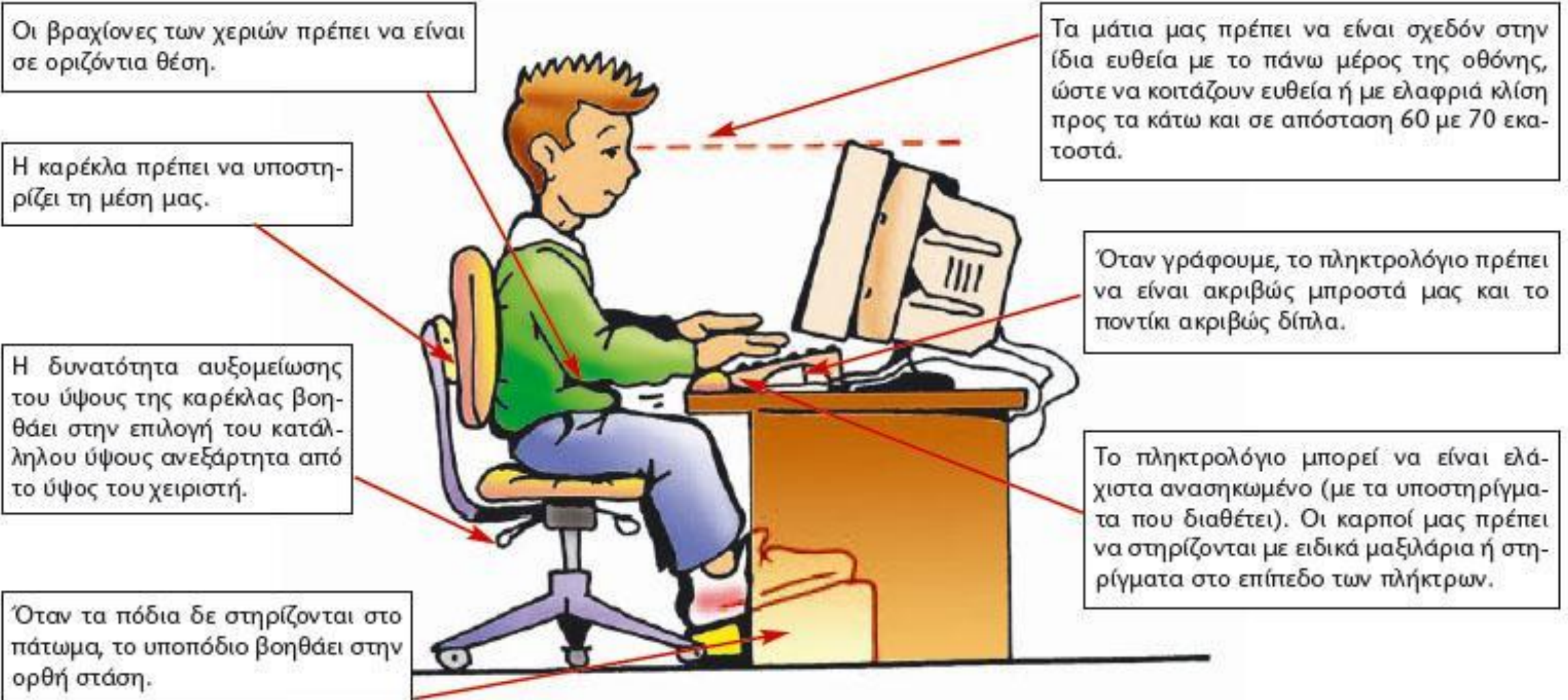
- ✓ Διάλεξα το ίδιο φόντο για όλες τις διαφάνειες.
- ✓ Έβαλα ένα ανοιχτόχρωμο φόντο και επέλεξα μια υφή αντί για ένα χρώμα για να μην είναι πολύ μονότονο.
- ✓ Τα γράμματα τα έκανα όλα σκουρόχρωμα, άλλο χρώμα για τους τίτλους και άλλο για το περιεχόμενο (κείμενο).
- ✓ Όπου υπήρχε πολύ κείμενο το μοίρασα σε περισσότερες διαφάνειες
- ✓ Κάτι που δεν έκανα, είναι να αφαιρέσω λίγο κείμενο ώστε να κρατήσω μόνο τα βασικά σημεία από αυτό. Αυτό ίσως να σας είναι λίγο πιο δύσκολο αλλά αξίζει να το προσπαθήσετε.
- ✓ Διάλεξα μόνο δυο εφέ μετάβασης ένα μόνο για την αρχική διαφάνεια και ένα για όλες τις άλλες (για να μην κουράσει τον θεατή).
- ✓ Πρόσθεσα εικόνες που βρήκα στο διαδίκτυο. Προσπάθησα να ταιριάζουν με το κείμενο κάθε διαφάνειας, ώστε πέρα από την αισθητική βελτίωση, να συμπληρώνει την πληροφορία που δίνεται από το κείμενο. Νομίζω ότι και αυτό είναι δύσκολο για εσάς αλλά σίγουρα μπορείτε να βρείτε κάποιες σχετικές εικόνες και να «ομορφύνετε» την παρουσίαση

Συνεχίζεται η παρουσίαση
χωρίς διαμόρφωση

Η θέση εργασίας μας

- 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 επόμενη εικόνα.
- Εκτός, όμως, από τη σωστή στάση του σώματος μας, για να προστατεύουμε την υγεία μας και να κουραζόμαστε λιγότερο, είναι πολύ σημαντικό να κάνουμε συχνά διαλείμματα. Για κάθε πενήντα λεπτά μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή χρειάζεται να ξεκουραζόμαστε τουλάχιστον δέκα λεπτά.

Η σωστή στάση εργασίας στον υπολογιστή



Η οθόνη

Όταν χρησιμοποιούμε τον υπολογιστή για πολύ ώρα, τα μάτια μας κουράζονται καθώς παρακολουθούν με προσοχή αυτά που εμφανίζονται στην οθόνη. Προκειμένου να τα προστατέψουμε, είναι χρήσιμο να τηρούμε μερικές βασικές οδηγίες.

Πριν καθίσουμε για να χρησιμοποιήσουμε τον υπολογιστή, πρέπει να προσέξουμε τα εξής:

- να μην υπάρχουν αντανακλάσεις στην οθόνη μας, είτε από φυσικό φως είτε από το φωτισμό του δωματίου, γιατί κουράζουν τα μάτια μας.
- η εικόνα στην οθόνη να είναι σταθερή και να μην τρεμοπαίζει.
- η θέση της οθόνης να είναι τέτοια, ώστε το πάνω μέρος της οθόνης να είναι στο ίδιο ύψος με τα μάτια μας (η οθόνη που θα επιλέξουμε πρέπει να μας επιτρέπει να ρυθμίζουμε εύκολα την κλίση της.).
- τα χαρακτηριστικά της οθόνης, όπως η φωτεινότητα και η ανάλυση, να είναι ρυθμισμένα σύμφωνα με τις ανάγκες μας.

Γενικά, για να είναι πιο ξεκούραστη η εργασία μας, πρέπει κατά τη διάρκεια του χειρισμού του υπολογιστή να κάνουμε τακτικά διαλείμματα κοιτώντας ένα ανοικτό φόντο πιο μακριά από την οθόνη, όπως για παράδειγμα τον απέναντι τοίχο.