Σωστή θέση στον Υπολογιστή

LIVEWORKSHEETS

Πήγαινε τις παρακάτω οδηγίες και στη σωστή θέση στα κενά πλαίσια

Τα μάτια μας πρέπει να είναι σχεδόν στην ίδια ευθεία με το πάνω μέρος της οθόνης, ώστε να κοιτάζουν ευθεία ή με ελαφριά κλίση προς τα κάτω και σε απόσταση 60 με 70 εκατοστά.

Το πληκτρολόγιο μπορεί να είναι ελάχιστα ανασηκωμένο (με τα υποστηρίγματα που διαθέτει). Οι καρποί μας πρέπει να στηρίζονται με ειδικά μαξιλάρια ή στηρίγματα στο επίπεδο των πλήκτρων.

Οι βραχίονες των χεριών πρέπει να είναι σε οριζόντια θέση.

Όταν τα πόδια δε στηρίζονται στο πάτωμα, το υποπόδιο βοηθάει στην ορθή στάση.

Όταν γράφουμε, το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι ακριβώς μπροστά μας και το ποντίκι ακριβώς δίπλα.

Η καρέκλα μας να μπορεί να ανεβαίνει και να κατεβαίνει ώστε να μπορεί να καθίσει ένα παιδί αλλά και ένας μεγάλος

Η μέση μας ακουμπάει καλά στην καρέκλα

LIVEWORKSHEETS