

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ – ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Συμπληρώστε τις παρακάτω οδηγίες στη σωστή θέση σύροντας το ποντίκι.

1. <p>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.</p>	2. <p>Οι βραχίονες των χεριών πρέπει να είναι σε οριζόντια θέση.</p>	3. <p>Η δυνατότητα αυξημένωσης του ύψους της καρέκλας βοηθάει στην επιλογή του κατάλληλου ύψους ανεξάρτητα από το ύψος του χειριστή.</p>
4. <p>Η καρέκλα πρέπει να υποστηρίζει τη μέση μας.</p>	5. <p>Όταν γράφουμε, το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι ακριβώς μπροστά μας και το ποντίκι ακριβώς δίπλα.</p>	6. <p>Όταν τα πόδια δε στηρίζονται στο πάτωμα, το υποπόδιο βοηθάει στην ορθή στάση.</p>
7. <p>Το πληκτρολόγιο μπορεί να είναι ελάχιστα ανασηκωμένο (με τα υποστηρίγματα που διαθέτει). Οι καρποί μας πρέπει να στηρίζονται με ειδικά μαξιλάρια ή στηργόματα στο επίπεδο των πλήκτρων.</p>		

