

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ – ΟΡΘΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

(Συμπληρώστε τις παρακάτω οδηγίες στη σωστή θέση σύροντας το ποντίκι)

1. Τα μάτια μας πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία με το πάνω μέρος της οθόνης του υπολογιστή και σε απόσταση 60 με 70 εκατοστά	2. Η δυνατότητα αυξομείωσης του ύψους της καρέκλας για την επιλογή του κατάλληλου ύψους ανεξάρτητα από το ύψος του χειριστή.
3. Η καρέκλα πρέπει να υποστηρίζει τη μέση μας.	4. Οι βραχίονες των χεριών πρέπει να είναι σε οριζόντια θέση
5. Όταν τα πόδια δεν στηρίζονται στο πάτωμα ένα υποπόδιο βοηθά στην ορθή στάση.	6. Το πληκτρολόγιο μπορεί να είναι ανασηκωμένο ελάχιστα με τα υποστηρίγματα που διαθέτει.



Τσώνης Κωνσταντίνος – Πληροφορικός MSc, MEd