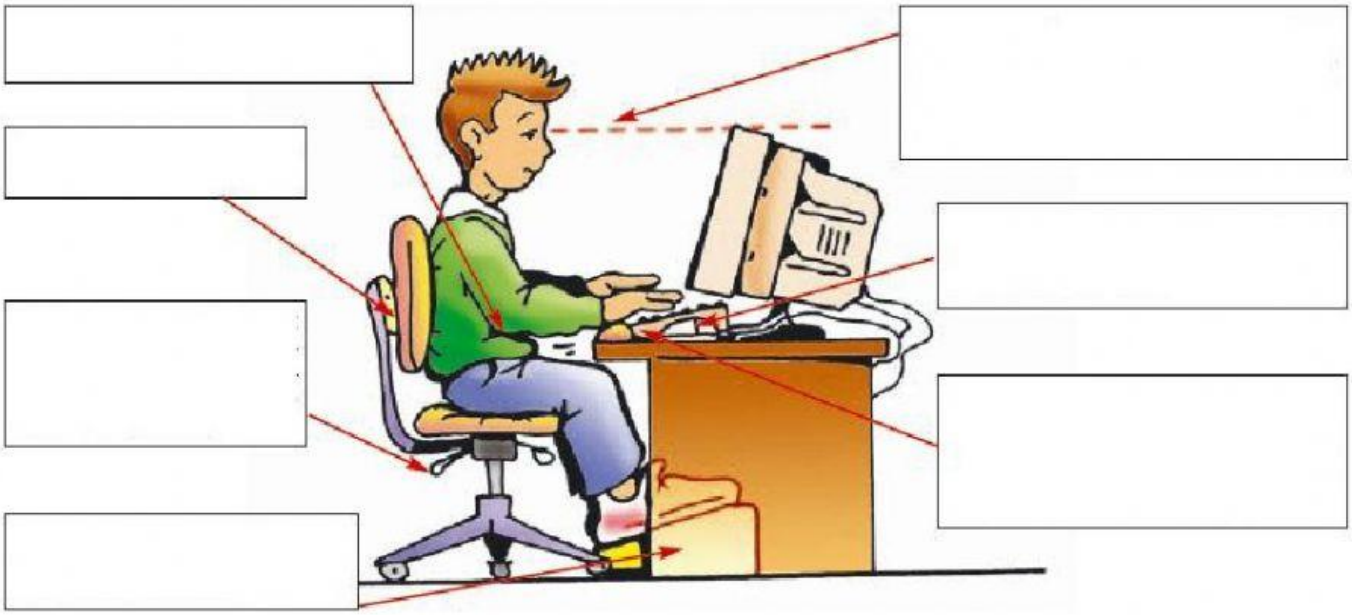
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ – ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Συμπληρώστε τις παρακάτω οδηγίες στη σωστή θέση σύροντας το ποντίκι.

1. 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.	**2.** Οι βραχίονες των χεριών πρέπει να είναι σε οριζόντια θέση.	**3.** Η δυνατότητα αυξομείωσης του ύψους της καρέκλας βοηθάει στην επιλογή του κατάλληλου ύψους ανεξάρτητα από το ύψος του χειριστή.
4. Η καρέκλα πρέπει να υποστηρίζει τη μέση μας.	**5.** Όταν γράφουμε, το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι ακριβώς μπροστά μας και το ποντίκι ακριβώς δίπλα.	**6.** Όταν τα πόδια δε στηρίζονται στο πάτωμα, το υποπόδιο βοηθάει στην ορθή στάση.
7. 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.		



ΤΣΩΝΗΣ – ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ – ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΟΣ MSc, MEd

LIVEWORKSHEETS