

# Κεφάλαιο 3 - Εργονομία

Λέξεις Κλειδιά:

Εργονομία, σωστή στάση μπροστά στον υπολογιστή, εικονοστοιχείο, ανάλυση οθόνης, μέγεθος οθόνης, είδη οθόνης

## Εργονομία



## Κεφάλαιο 3 - Εργονομία

Λέξεις Κλειδιά:

Εργονομία, σωστή στάση μπροστά στον υπολογιστή, εικονοστοιχείο, ανάλυση οθόνης, μέγεθος οθόνης, είδη οθόνης

# Εργονομία

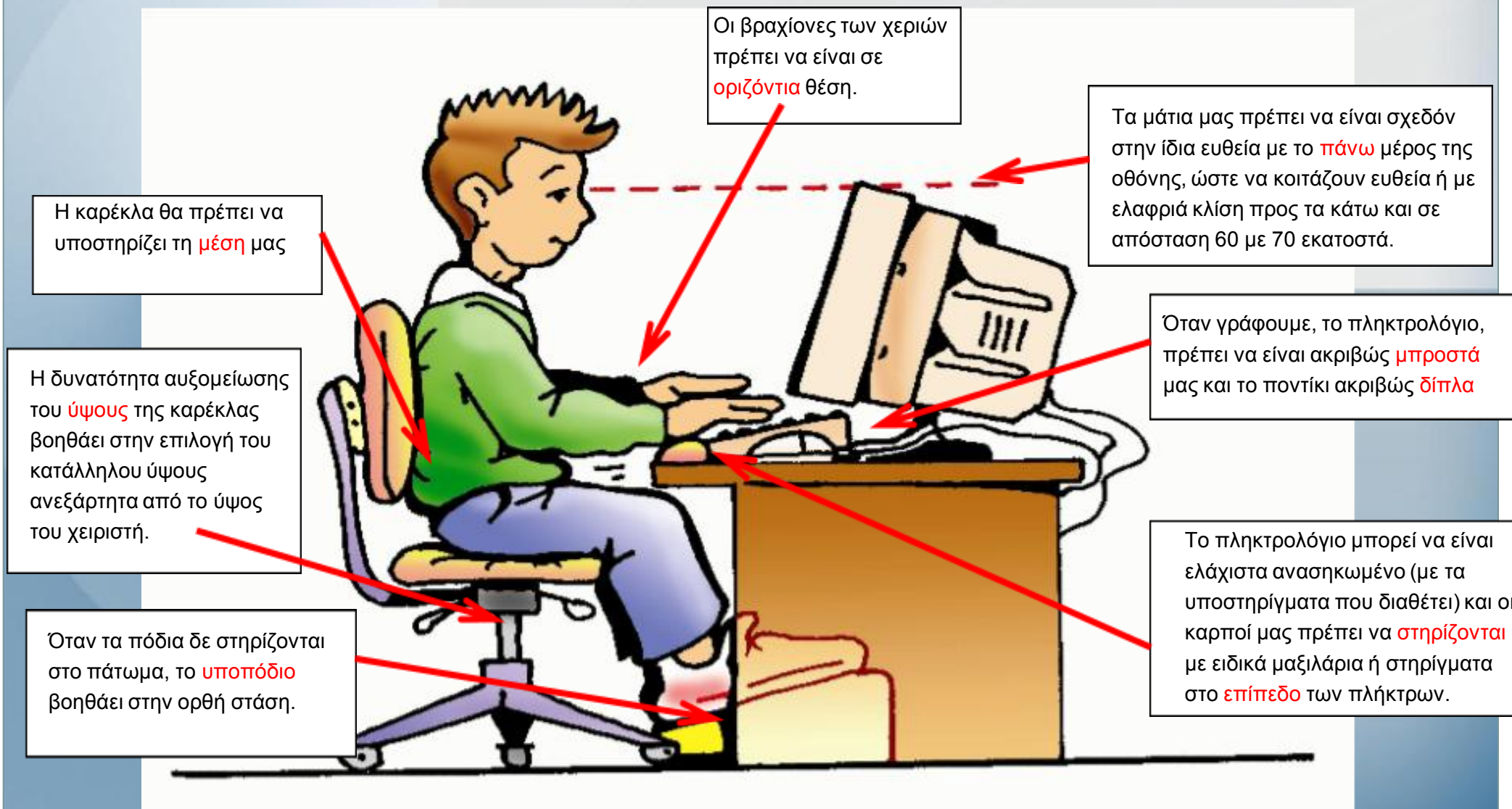


Η Εργονομία ασχολείται με τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος βρίσκεται σε **αρμονία** με το περιβάλλον του καθώς και με τα αντικείμενα με τα οποία έρχεται σε καθημερινή επαφή.

# Ενότητα 1 - Κεφάλαιο 3 - Εργονομία

## Λέξεις Κλειδιά:

Εργονομία, σωστή στάση μπροστά στον υπολογιστή, εικονοστοιχείο, ανάλυση οθόνης, μέγεθος οθόνης, είδη οθόνης

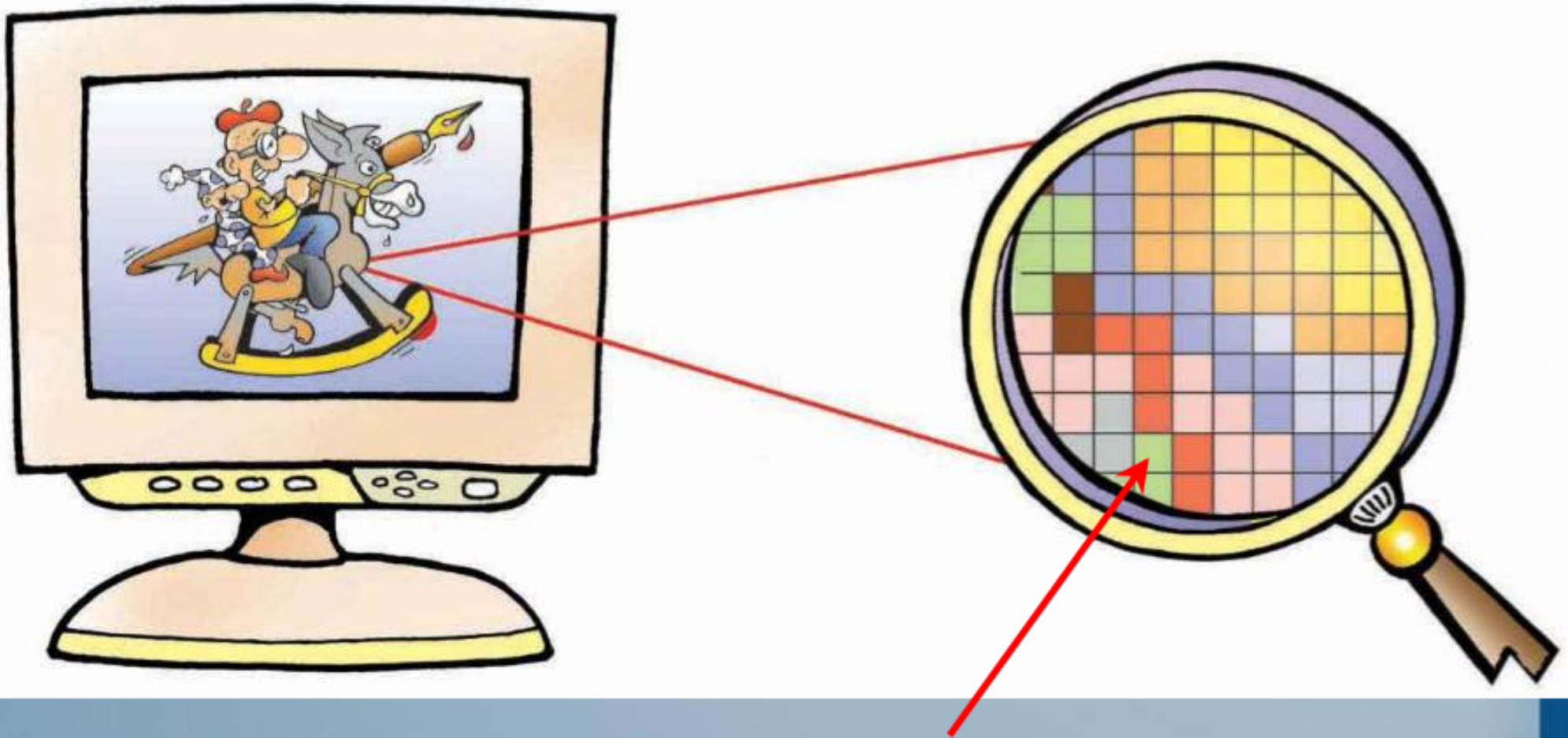


Εικόνα 3.1 Η σωστή στάση εργασίας στον υπολογιστή.

# Κεφάλαιο 3 - Εργονομία

Λέξεις Κλειδιά:

Εργονομία, σωστή στάση μπροστά στον υπολογιστή, εικονοστοιχείο, ανάλυση οθόνης, μέγεθος οθόνης, είδη οθόνης



Κάθε τετραγωνάκι είναι ένα **εικονοστοιχείο (pixel)**.

Εικόνα 3.2: Η μεγέθυνση μιας περιοχής της οθόνης μας αποκαλύπτει ότι χωρίζεται σε μικρές ορθογώνιες περιοχές, οι οποίες λέγονται **εικονοστοιχεία**.

# Ανάλυση οθόνης (Resolution)

Ο αριθμός των εικονοστοιχείων που συναντάμε σε μία οριζόντια και μία κάθετη γραμμή καθορίζουν την **ανάλυση της οθόνης (resolution)**.



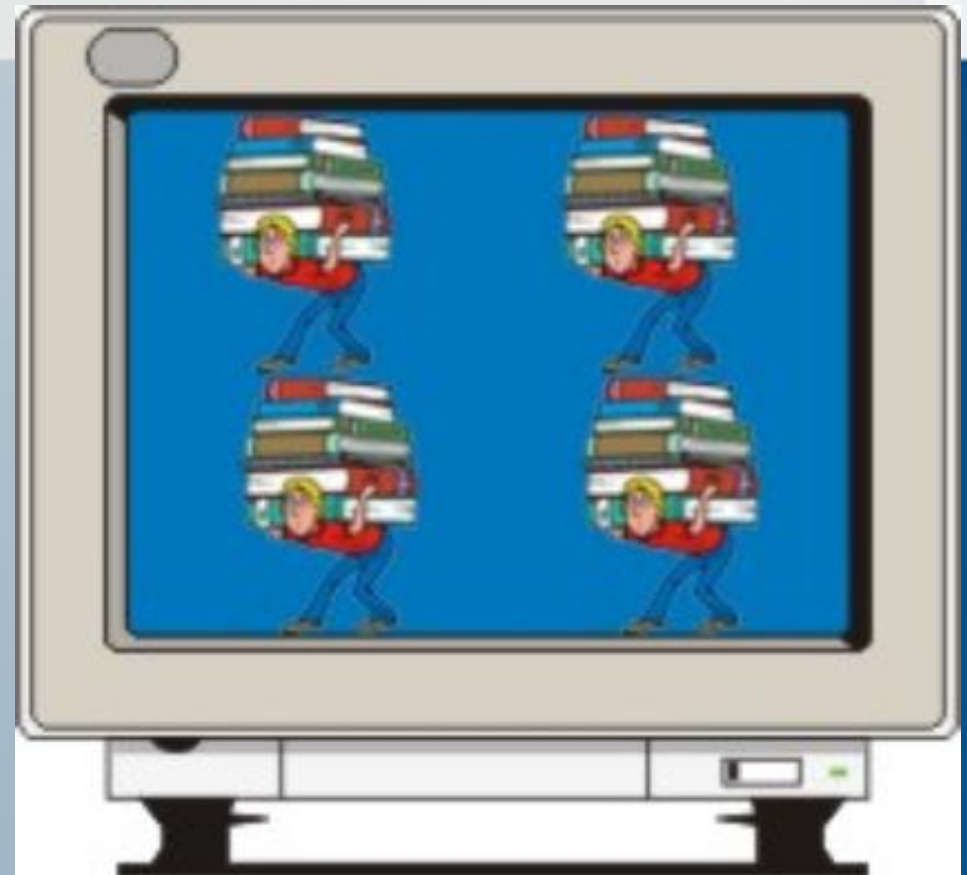
# Κεφάλαιο 3 - Εργονομία

Λέξεις Κλειδιά:

Εργονομία, σωστή στάση μπροστά στον υπολογιστή, εικονοστοιχείο, ανάλυση οθόνης, μέγεθος οθόνης, είδη οθόνης



Ανάλυση: 800x600



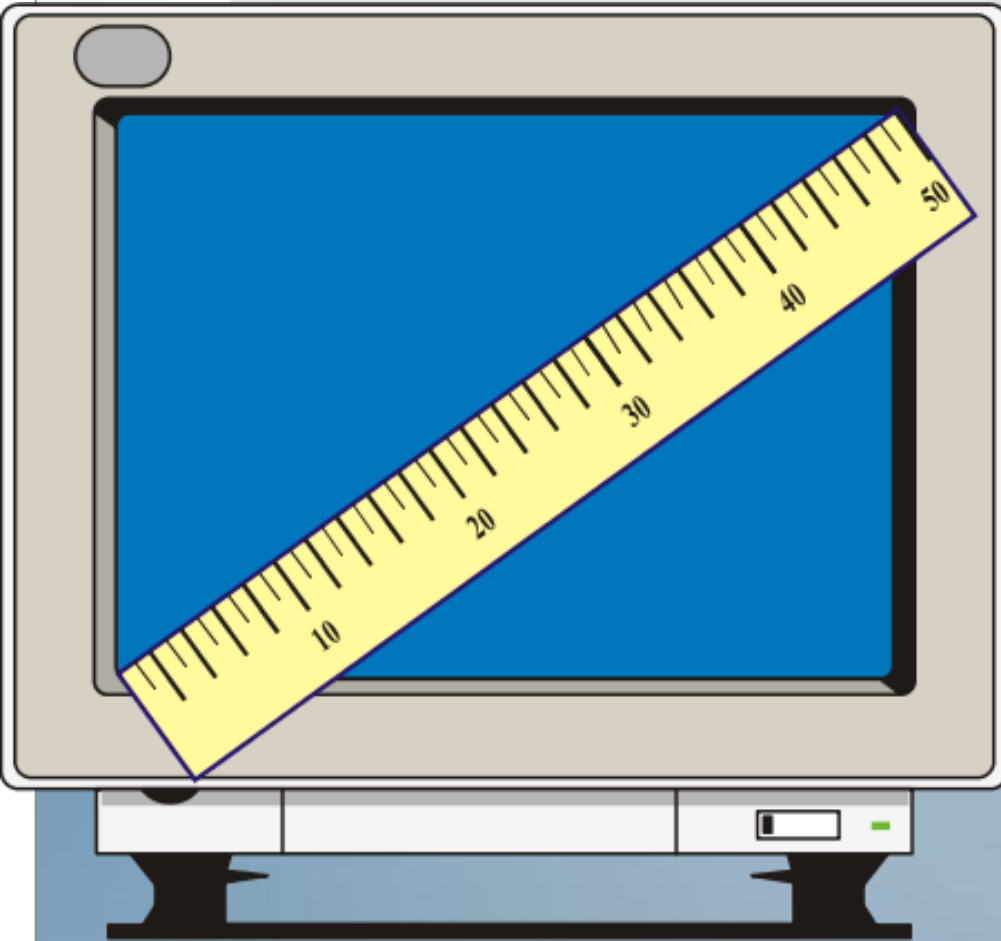
Ανάλυση: 1600x1200

Εικόνα 3.3: Μια οθόνη με **μεγαλύτερη ανάλυση** μπορεί να απεικονίσει **περισσότερα αντικείμενα**, αλλά αυτά εμφανίζονται **πιο μικρά**.

# Κεφάλαιο 3 - Εργονομία

Λέξεις Κλειδιά:

Εργονομία, σωστή στάση μπροστά στον υπολογιστή, εικονοστοιχείο, ανάλυση οθόνης, μέγεθος οθόνης, είδη οθόνης



Εικόνα 3.4: Το **μέγεθος** της οθόνης μετρείται με το μήκος της **διαγωνίου**.

## ΠΡΟΣΟΧΗ:

- **Όχι αντανάκλασεις** στην οθόνη, γιατί κουράζουν τα μάτια.
- Να μην **τρεμοπαίξει** η εικόνα.
- Το **πάνω μέρος** της οθόνης να είναι στο **ίδιο ύψος** με τα μάτια μας.
- Να **ρυθμίζουμε εύκολα την κλίση** της.
- Να **ρυθμίζουμε την φωτεινότητα και την ανάλυση**, σύμφωνα με τις ανάγκες μας.
- Κάνουμε **ταχτικά διαλείμματα** κοιτώντας ένα ανοιχτό φόντο πιο μακριά.

Κάθε 50 λεπτά κάνουμε διάλειμμα 10 λεπτών

- Ξεκουράζουμε τα μάτια μας
- Κάνουμε διατάσεις στα δάχτυλα και τους καρπούς μας.
- Ξεκουράζουμε τον αυχένα και τον κορμό μας

## Κεφάλαιο 3 - Εργονομία

Λέξεις Κλειδιά:

Εργονομία, σωστή στάση μπροστά στον υπολογιστή, εικονοστοιχείο, ανάλυση οθόνης, μέγεθος οθόνης, είδη οθόνης

# Είδη Οθόνης

- Οθόνες **καθοδικού σωλήνα** (Cathode Ray Tube, **CRT**)
- Οθόνες **υγρού κρυστάλλου** (Liquid Crystal Display, **LCD**)



Χρωματικό Μοντέλο Οθόνης : **RGB** (red, green, blue)