

Material informativ

NOȚIUNI DE ERGONOMIE

Din experiența ta.....

1. Ai observat că scaunele au spătare diferite? Unele au spătarul drept, altele rotunjit. Care crezi că sunt mai potrivite pentru școală sau birou și care pentru bucătărie, sufragerie? Explică motivul.
2. Formulează o definiție pentru cuvântul „ergonomie”, știind că acest termen vine din alăturarea a două cuvânte grecești „ergon” (muncă) și „nomos” (reguli, legi)

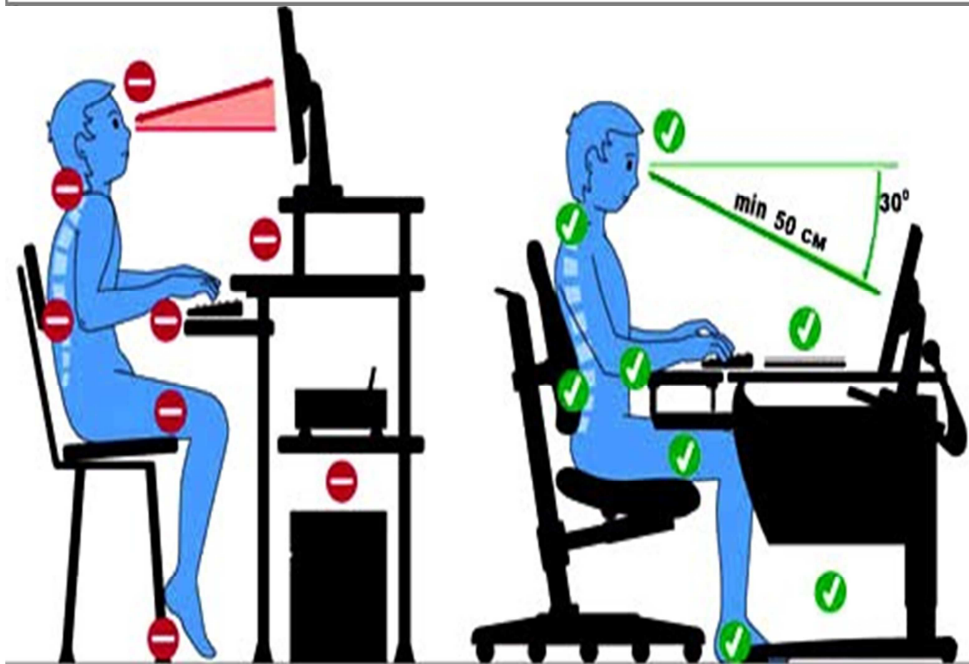
Important:

- O postură incorectă pe scaun combinată cu poziționarea nepotrivită a monitorului poate duce la oboseala ochilor, dureri musculare și articulare.
 - Dacă trebuie să lucrezi la birou o perioadă de timp mai îndelungată, fă pauze de 5-10 minute la fiecare oră. În timpul pauzei, ridică-te de pe scaun, plimbă-te, privește obiecte aflate la distanță (mai mult de 4-5 m), fă mici exerciții cum sunt cele din imaginea de alături.
 - Atunci când ești concentrat să privești ceva, vei clipi mai rar și ochii se vor usca. Încearcă să clipești mai des
 - Poziția corpului este importantă și când utilizezi alte echipamente electronice, cum ar fi telefonul mobil, tableta sau laptopul
 - Este esențial ca poziția corpului tău să fie naturală, să nu ții capul prea aplecat, coloana și membrele să fie corect susținute
 - Monitorul, ecranul laptopului, tabletei sau al telefonului mobil, trebuie astfel așezate încât lumina naturală și cea artificială să nu fie reflectate de acestea. Luminozitatea ecranului trebuie să fie la fel de puternică ca și cea a încăperii
3. Știați că:
Un om clipește, în medie, de 20 de ori pe minut. Atunci când folosește un computer el clipește de 7 ori pe minut.

Expert suport educațional matematică informatică 2
Alexandrescu Adriana Luminița

- ✓ Urechile, umerii și șoldurile aliniată pe verticală
- ✓ Când se folosește tastatura, coatele sunt îndoite în unghi de 90 de grade (între 70 – 110 grade), brațul și suprafața podelei formează un unghi drept
- ✓ Când se folosește mouse-ul, coatele sunt îndoite în unghi de 90 de grade
- ✓ Șoldurile băgăte înăuntru cât mai mult posibil și îndoite în unghi drept (între 90 – 100 de grade)
- ✓ Monitorul așezat la o distanță corespunzătoare (între 45cm – 70cm)
- ✓ Încheieturile mâinii sunt drepte
- ✓ Spațiu de lucru fără obiecte ascuțite care să-l deranjeze pe angajat în timpul muncii
- ✓ Suficient loc pentru poziția corectă a coapselor și a picioarelor
- ✓ Genunchii îndoiți în unghi de 90 de grade (între 70 – 110 grade)
- ✓ Suport adecvat pentru picioare

LINK Academy



Expert suport educațional matematică informatică 2
Alexandrescu Adriana Luminița