

# Υγεία και Ευημερία Σεμινάριο

Ψηφιακή Ιθαγένεια



# Σύνοψη Σεμιναρίου

## Ενότητα 01

Εισαγωγή στην  
ψηφιακή υγεία  
και ευημερία

## Ενότητα 02

Εργονομία

## Ενότητα 03

Ψυχική Υγεία και Μέσα

## Ενότητα 04

Εθισμός στα μέσα

## Ενότητα 05

Υγιεινή χρήση των  
ψηφιακών  
εργαλείων και  
διαδικτυακές  
συσκευές

# Ενότητα 02

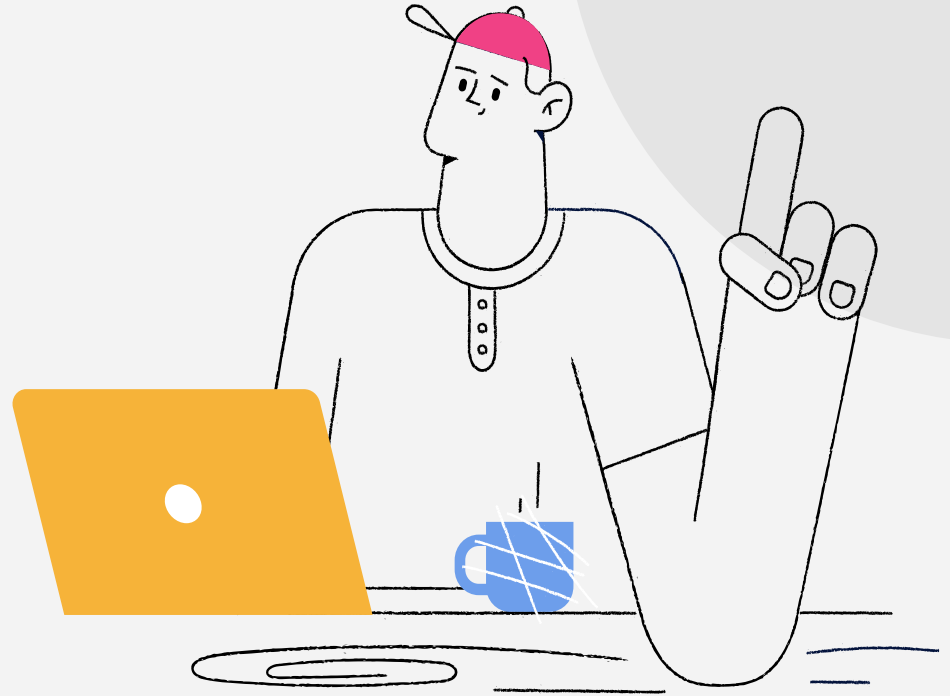


Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι εκπαιδευόμενοι, θα είναι σε θέση να:

- κατανοήσετε πώς μπορείτε να μειώσετε τον πόνο, τυχόν τραυματισμούς ή την κόπωση κατά τη χρήση του υπολογιστή,
- συνειδητοποιήσετε ποιες πτυχές συμβάλλουν στη δημιουργία του βέλτιστου περιβάλλοντος εργασίας από εργονομική άποψη,
- να εξηγήσετε γιατί η διατήρηση ενός εργονομικά ασφαλούς περιβάλλοντος είναι σημαντική για τη σωματική υγεία

# Εργονομία:

- Πρόκειται για έναν τομέα που στοχεύει στη μείωση της καταπόνησης, της κούρασης και των τραυματισμών που προκαλούνται από την έντονη χρήση του υπολογιστή μέσα στη μέρα, βελτιώνοντας το σχεδιασμό των προϊόντων και τη διαρρύθμιση του χώρου και
- αφορά σε όλες τις διαρρυθμίσεις χώρου (στο σπίτι και στον χώρο εργασίας).



# Πλεονεκτήματα της εφαρμογής εργονομικών τεχνικών:

- Βελτίωση της παραγωγικότητας
- Βελτίωση της ποιότητας εργασίας
- Αφοσίωση των εργαζομένων
- Καλύτερη κουλτούρα ασφαλείας



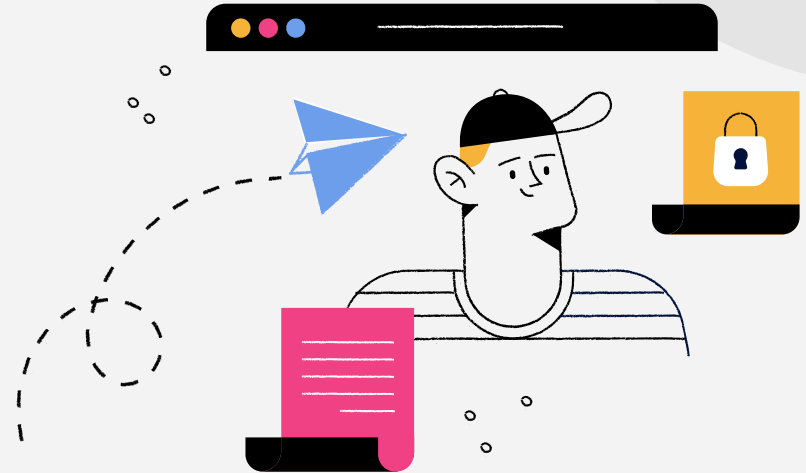
# Προβλήματα υγείας που προκαλούνται από την κακή εργονομία:

- Προβλήματα όρασης εξαιτίας της χρήσης του υπολογιστή
- Πονοκέφαλοι
- Πόνος στον αυχένα και την πλάτη
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνος



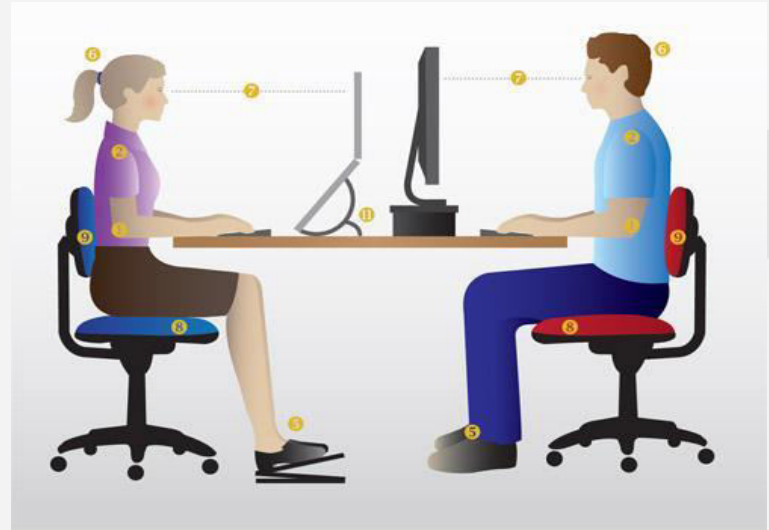
# Κοινά λάθη που σχετίζονται με την εργονομία:

- Αμέλεια της σημασίας της εργονομίας
- Χρήση λάθος εργονομικών προϊόντων
- Αμέλεια των πρώτων συμπτωμάτων
- Αγορά μη παραδοσιακών γραφείων
- Υπερβολική εμπιστοσύνη στην εργονομία



# Λύσεις:

- Βοηθήματα για την κατάλληλη λειτουργία (πληκτρολόγιο, καρέκλες, γραφεία)
- Διαρρύθμιση του εξοπλισμού στο γραφείο (πληκτρολόγιο σε θέση που επιτρέπει στα χέρια να βρίσκονται κοντά στο οριζόντιο και τους καρπούς να βρίσκονται σε ευθεία θέση)
- Διαρρύθμιση του δωματίου (προσπαθήστε να μην τοποθετήσετε την οθόνη δίπλα σε παράθυρο)



- 1 Elbows**  
Above the desk, at 90-110 degrees
- 2 Shoulders**  
Relaxed as opposed to hunched
- 3 Wrists**  
In line with forearms
- 4 Hips, Knees, Ankles**  
At 90 degrees whilst seated
- 5 Feet**  
Flat on the ground or footrest  
For prolonged standing, consider a mat
- 6 Head**  
Upright with ears aligned with shoulders

- 7 Eyes**  
Looking at the top third of the screen.  
Consider the use of a laptop raiser with your laptop
- 8 Seat length**  
Should be long enough to provide support beneath thighs
- 9 Backrest**  
Angled at 90-110 degrees with adequate lumbar support in line with lower back
- 10 Keyboard and Mouse**  
G and H of keyboard aligned with your nose. Mouse gripped loosely
- 11 Laptop**  
Used with a riser, external keyboard and external mouse



# Άσκηση 02

## Τι συμβαίνει;

- Δείτε τις εικόνες που σχετίζονται με την εργονομία του υπολογιστή και αποφασίστε αν είναι σωστός ο τρόπος εργασίας στον υπολογιστή που προβάλλεται.
- Στις περιπτώσεις των εικόνων που προβάλλουν προβληματική στάση ή χώρους εργασίας κλπ. σκεφτείτε πώς μπορούν να διορθωθούν.



# ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εν συντομία:

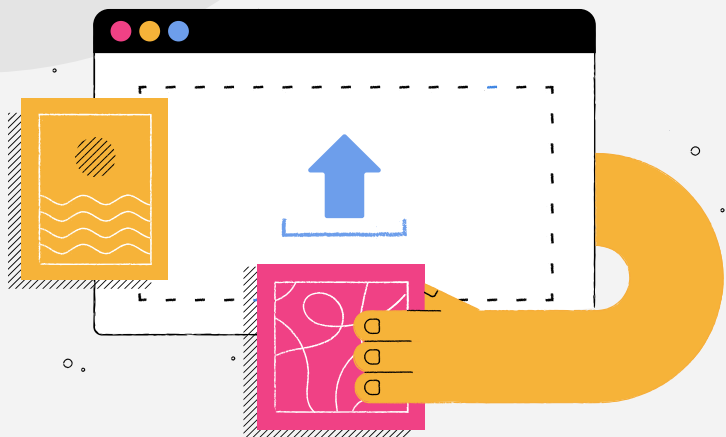
- Η εργονομία είναι πολύ σημαντική για την υγεία και ευημερία, καθώς ξοδεύουμε πολλές ώρες την ημέρα μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή, πράγμα που προκαλεί πολλούς τραυματισμούς στο σώμα μας.
- Υπάρχουν πολλές λύσεις που μπορούν να εφαρμοστούν, ώστε να προστατευτεί το σώμα μας και η ευημερία και να διασφαλιστεί το ότι ο φόρτος εργασίας δεν επιφέρει εκτεταμένη κούραση.



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜ

# Ε!

Ελέγξτε τις γνώσεις σας!



Αναγνώριση  Erasmus+

Το παρόν έγγραφο χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο της συμφωνίας επιχορήγησης-2019-3-RO01-KA205-078053, ERASMUS+ Strategic Partnership project "Strategic partnership to develop open educational resources for teaching digital citizenship" (Στρατηγική σύμπραξη για την ανάπτυξη ανοικτών εκπαιδευτικών πόρων για τη διδασκαλία της ψηφιακής ιθαγένειας).



CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, infographics & images by Freepik

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την δημιουργία του παρόντος υλικού δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη των συντακτών και η Επιτροπή δεν δύναται να καταστεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.