

# پدشاپا ایاانه



رایانه‌ها تأثیر بسزایی در سرگرمی و آموزش نوجوانان امروزی دارند. در بیشتر خانه‌ها، مدرسه‌ها و مراکزهای فرهنگی امکان دسترسی به رایانه وجود دارد و نوجوانان ساعت‌های زیادی را برای بازی، ارتباط با هم‌سالان یا دستیابی به اطلاعات مورد نظر خود در برابر آن‌ها می‌گذرانند. علی‌رغم فایده‌های غیرقابل انکار، عدم توجه به برخی نکته‌ها که ممکن است آسیب‌هایی را برای آن‌ها به دنبال داشته باشد، ضروری می‌نماید. علاوه بر جنبه‌های اخلاقی و اجتماعی که هنگام استفاده از رایانه‌ها (به ویژه هنگام ورود به فضای مجازی) باید مورد توجه قرار بگیرد، برخی نکات ساده نیز وجود دارند که بی‌توجهی و عدم آموزش صحیح به آن‌ها ممکن است آسیب‌هایی جسمی در پی داشته باشد. به عنوان مثال، خود شما چند بار پس از بلند شدن از پشت مانیتور احساس خستگی، کمردرد، سردرد یا چشم‌درد داشته‌اید؟

شود تا در صورت لزوم امکان استراحت پاها وجود داشته باشد.

برای نشستن در مقابل رایانه استفاده از صندلی‌های چرخان مخصوص با پنج پایه محکم ضروری است. پشتی صندلی باید قابل تنظیم باشد تا کاربر بتواند کمر خود را به آن تکیه دهد. ارتفاع صندلی نیز باید قابل تنظیم باشد تا کاربر بتواند بازوهای خود را به طور افقی بر روی میز قرار دهد. از طرفی باید مراقب فشار بیش از حد بر قسمت زیرین ران و پشت زانوها بود.

هنگام نشستن در مقابل مانیتور نباید زیاد به آن نزدیک شد. رعایت فاصله ۳۴ تا ۶۰ سانتی‌متری از صفحه لازم است، ضمن این‌که نحوه قرار گرفتن باید طوری باشد که وضعیت سر و گردن راحت بوده و چشم‌ها با زاویه ۱۵ تا ۲۰ درجه بالاتر از صفحه، بر آن مسلط باشند. زاویه آرنج‌ها با میز باید حدود ۹۰ درجه باشد و پاها به صورت مسطح بر روی زمین یا زیرپایی قرار بگیرند. هر مانعی برای دراز کردن پاها باید برطرف



## چشمان رایانه‌ای

رایانه باید با زاویه‌های درست تنظیم شود تا چشم کاربران در معرض نور بیش از حد قرار نگیرد. خیره شدن برای مدت زیاد به صفحه مانیتور به چشم‌ها آسیب می‌رساند. بنابراین به جای نگاه طولانی مدت به صفحه رایانه، بهتر است مطلب‌های طولانی توسط چاپگر به صفحه کاغذ منتقل شوند. وقفه‌های منظم و بستن چشم‌ها برای چند دقیقه، از خستگی چشم جلوگیری می‌کند. گرمای مانیتور ممکن است باعث خشکی لنزهای داخل چشم شود، بنابراین بهتر است هنگام نگاه کردن به مانیتور به جای لنز، از عینک استفاده کنید. در غیر این صورت، برای جلوگیری از خشکی چشم، با تجویز پزشک، استفاده از قطره‌های چشمی لازم است. در صورت استفاده مداوم از رایانه، معاینه چشم ضروری است.

هنگام استفاده از موس و صفحه کلید، مچ‌های دستتان باید در حالت مستقیم قرار داشته باشند. موس باید به آرامی لمس شده و از گرفتن محکم آن در دست اجتناب شود و باید نزدیک کاربر قرار داشته باشد تا برای لمس کردن آن مجبور نباشد به بازویش فشار بیاورد.

جایی برای استراحت دادن به ساعدها نیز بر روی میز در نظر گرفته شود.

حروفچینی سریع و استفاده مکرر از موس به مرور در ناحیه بالایی دست ایجاد درد می‌کند، به ویژه اگر وضعیت نشستن مناسب نباشد. بنابراین لازم است زمان‌های معینی برای استراحت در نظر گرفته شوند. استفاده از محافظ‌های مچ دست در جلوگیری از درد مؤثر است. از کلیک کردن‌های سریع و استفاده طولانی مدت از صفحه کلید اجتناب شود.

بعضی از کاربران سردردهای زیادی را تجربه می‌کنند. عواملی مانند نشستن نامناسب، خواندن متن‌های با فونت ریز، کار کردن طولانی مدت بدون وقفه، اضطراب، پرش‌های مانیتور و نور نامناسب ممکن است موجب بروز این دردها باشند.

### منبع

مطلب فوق از کتاب راهنمای «مهارت‌های مطالعه» (The Study Skills Handbook) (چاپ سوم، ۲۰۰۸) نوشته استلا کوترل (Stella Cottrell) برگزیده شده است. اطلاعات بیشتر درباره این کتاب در وبگاه [www.skillsforstudy.com](http://www.skillsforstudy.com) موجود است.

وقفه‌های منظم و بستن چشم‌ها برای چند دقیقه، از خستگی چشم جلوگیری می‌کند

موس باید به آرامی لمس شده و از گرفتن محکم آن در دست اجتناب شود