

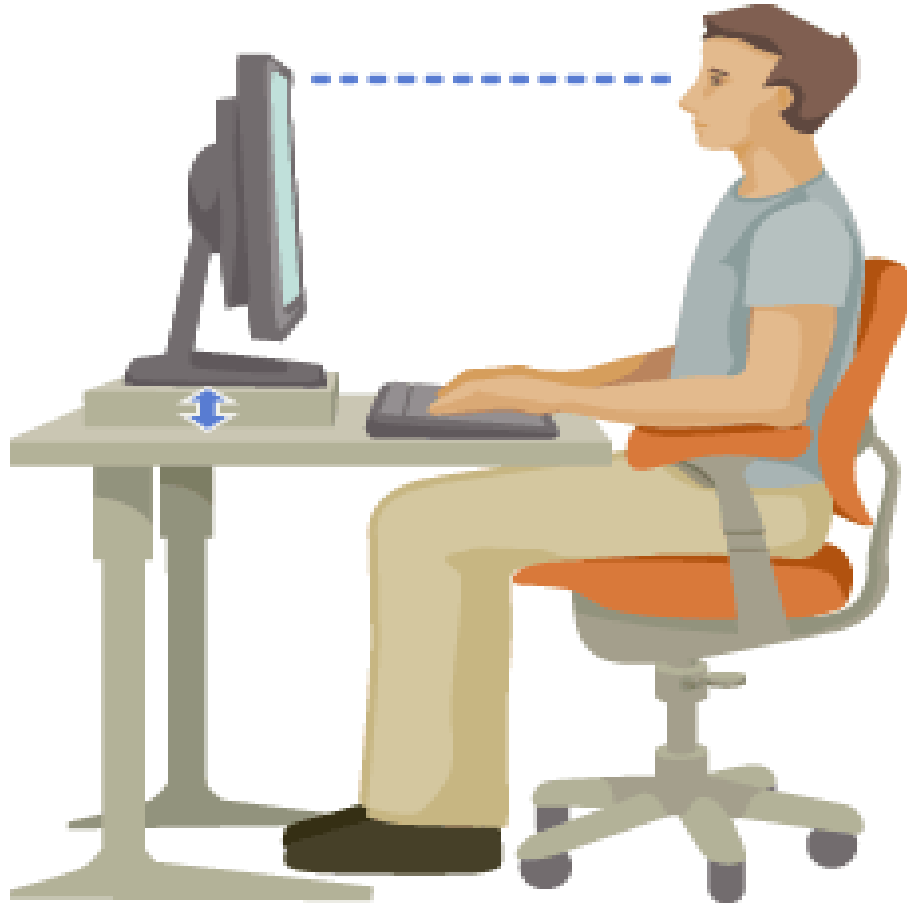
المحاضرة السابعة

الصحة والبيئة

Health & Environment

عناصر المحاضرة :

- ١- التعرف على المشكلات الصحية المرتبطة باستخدام الحاسب
- ٢- الاحتياطات الواجب اتخاذها عند استعمال الحاسب
- ٣- كيفية المحافظة على البيئة



١- التعرف على أساليب إيجاد بيئة عمل ملائمة ..

الهندسة الإنسانية Ergonomics من أصل كلمتين يونانيتين هما ergon وتعني "عمل"، و nomos وتعني "قوانين". وتتمثل في الأسلوب الأمثل للتفاعل بين الأشخاص والمعدات بحيث يعمل الكل بكفاءة أكبر

لذلك يجب :

- عدم الاقتراب كثيرا من الشاشة لتفادي ضرر العيون ويجب أن يكون أعلى الشاشة عند مستوى العيون ويبعد عنها بحوالي ٦٠ سم ويجب استعمال مرشح الشاشة Filter لتخفيف توهج الشاشة
- اخذ استراحات منتظمة
- توفير التهوية الجيدة
- الإضاءة المعتدلة وتفادي انعكاس ضوء الغرفة او الخارجي على الشاشة
- استعمال كرسي ذو توازن ذو ارتفاع قابل للتعديل
- تثبيت القدمين على الأرض او مسند
- وضع الجهاز على سطح جامد و توفير المكان اللازم لتحريك الفارة
- استخدام وسادة للفارة للمحافظة على نظافتها

٢- التعرف على المشكلات الصحية Health Issues

هناك بعض المشكلات الصحية التي تظهر من استخدام الحاسب لفترات طويلة و منها:

- مرض الإجهاد المتكرر Repetitive Strain Injury و ينتج من استخدام العضلة نفسها لفترة طويلة مثل الاستعمال المكثف للفارة
- الألم في الظهر الذي ينتج عن الجلوس بشكل خاطئ
- إجهاد العيون الناتج عن وهج الشاشة
- التوتر نتيجة التغيير إلى نظام الحاسب

لذلك يجب :

عدم الاقتراب كثيرا من الشاشة لتفادي ضرر العيون ويجب أن يكون أعلى الشاشة عند مستوى العيون
ويبعد عنها بحوالي ٦٠ سم ويجب استعمال مرشح الشاشة Filter لتخفيف توهج الشاشة

٣- التدابير الوقائية عند التعامل مع الحاسب

ينبغي للمستخدم اتخاذ بعض الاحتياطات لتجنب الأخطار المحتملة من استعمال الحاسب والتي تشمل:

- التأكد من ان الأسلاك الكهربائية في مكانها الصحيح وغير مكشوفة
- تفحص الأسلاك والمعدات الكهربائية ومصادر الكهرباء قبل الاستخدام والحرص أن تكون ذات نوعية جيدة
- تجنب التحميل الزائد لوصلة مقبس الكهرباء من اجل توصيل عدة أجهزة به وترك المستخدمين عرضة لصدمة كهربائية وخطر نشوب حريق
- تتبع الكبلات الحاسب مسارا ملائما لتجنب مشي الأشخاص عليها أو التعثر بها وخاصة عند استعمال الحواسيب المنقولة
- إتباع الإجراءات الصحيحة في تشغيل وإغلاق الجهاز
- المحافظة على نظافة المعدات والطرفيات المكونة للحاسب

٤- البيئة The Environment

يمكن لمستخدمي الحاسب أن يؤثروا في حماية البيئة وذلك من خلال:

- إعادة تصنيع الورق
- إعادة تعبئة خرطوشة الحبر
- ضبط تكوين الشاشة لكي تتوقف عن العمل بعد فترة من عدم النشاط
- تقليل كميات المواد المطبوعة
- الاتصال بمراكز إعادة التصنيع عند الرغبة في التخلص من معدات الحاسب

○ أن يكون الجهاز متوافقاً مع Energy Star الذي يفرض على أجهزة الحاسب والطابعات على المحافظة على كمية الطاقة الكهربائية المستهلكة

المصطلحات الانجليزية للمحاضره السابعه

المصطلح	معناه
الهندسة الإنسانية	Ergonomics
عمل	Ergon
قوانين	Nomo's
المشكلات الصحية	Health Issues
مرض الإجهاد المتكرر	Repetitive Strain Injury
مرشح الشاشة	Filter
البيئة	The Environment

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح
اعداد

باوزير أمل

مجموعه تقنيه معلومات ١

