

مدخل إلى تقنية المعلومات

LEC # 8

أستاذة المادة: ع. عذاري الراجحي

البريد الإلكتروني: athari.alrajhi@gmail.com

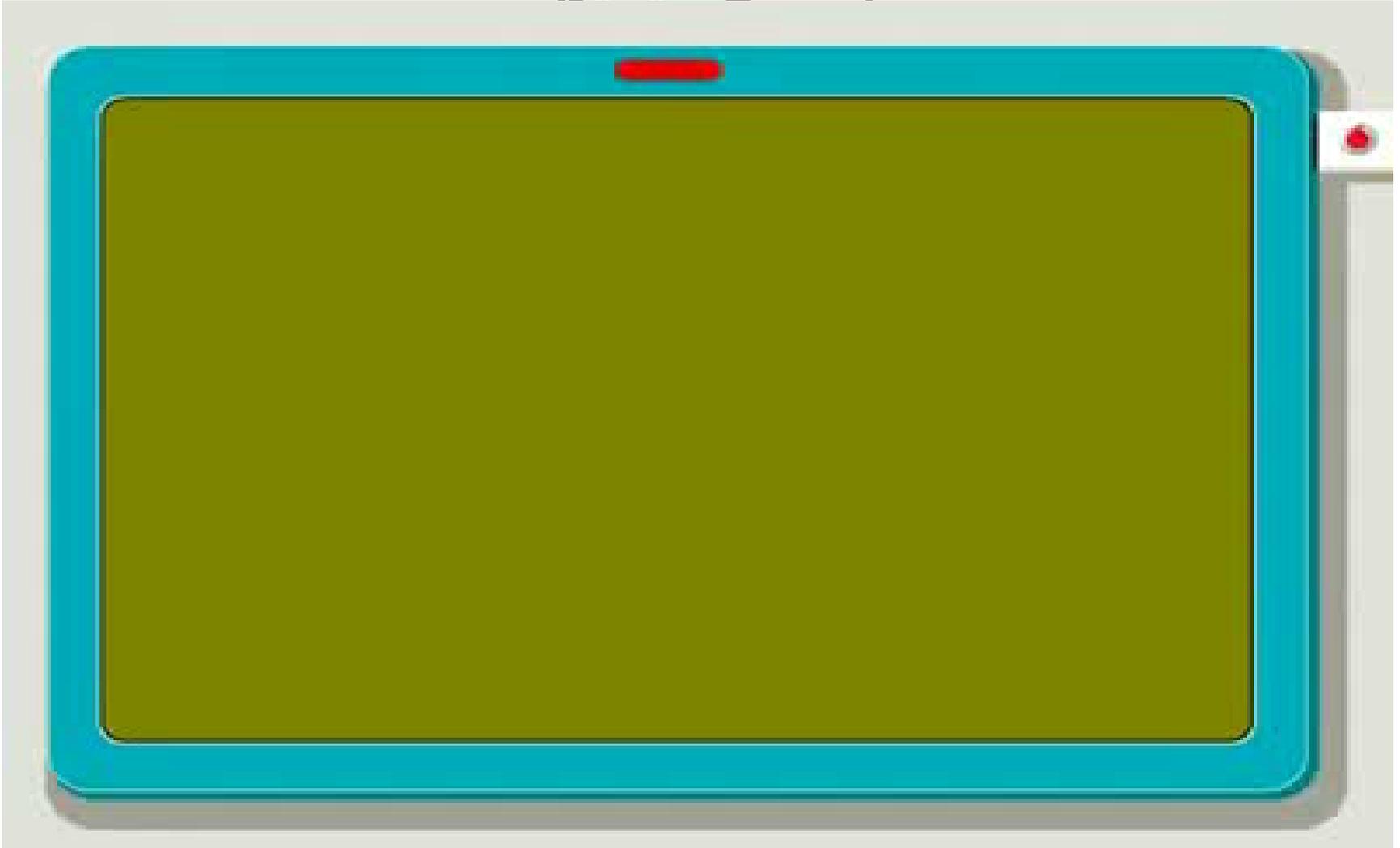
الصحة

علم بيئة العمل Ergonomics:

- **البيئة:** كل ما يحيط بالإنسان من ظروف (أصوات، ضوضاء، ضوء، حرارة، الخ) وأدوات وآلات وأساليب عمل.
- **علم بيئة العمل:** الأسلوب الأمثل للتفاعل بين الأشخاص والمعدات في بيئة العمل بحيث تتلاءم مع طبيعة الإنسان واحتياجاته، وهو ما يساعد على تقليل مخاطر التعرض للإصابات.

مقدمة

(مقطع فيديو)



المشكلات الصحية

Health Issues

هناك بعض المشكلات الصحية التي تظهر نتيجة للاستخدام الخاطئ للحاسوب لفترات طويلة، و منها:

• مرض الاجهاد المتكرر (RSI) Repetitive Strain Injury :

وهو المرض الذي ينشأ عن استخدام العضلة نفسها لفترة طويلة، مثل الاستعمال المكثف للفأرة حيث يتركز النشاط على ذراع واحدة، ويظهر كتصلب او وخز في أماكن متعددة من الجسم.

• **الألم في الظهر:** ناتج عن الجلوس بشكل خاطئ، لذا ينصح بإبقاء ظهرك مسنودا وأخذ فترات راحة.



المشكلات الصحية

Health Issues



• **اجهاد العيون:** ينتج عن وهج الشاشة نتيجة العمل لفترات طويلة على الحاسوب، وينصح بضبط الشاشة بوضعية تتفادى فيها انعكاس الضوء على الشاشة.



• **التوتر:** عندما لا يشعر المستخدم بالراحة في استعمال الكمبيوتر.

وضعية الشاشة Screen

الشاشة: هي الجزء الاكبر من المعدات ولا بد من مراعاة بعض الامور عند استخدامها، مثل:

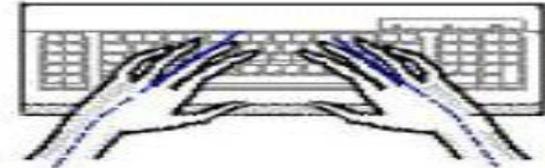
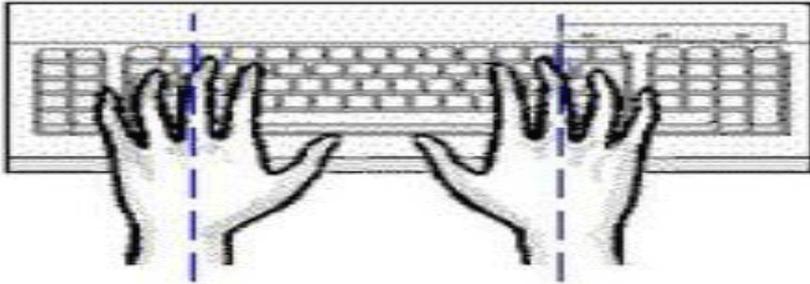
- ✓ الحجم الملائم.
- ✓ قابلة للتعديل من حيث السطوع والتباين.
- ✓ القدرة على الدوران والإمالة.
- ✓ لا تقترب كثيرا من الشاشة.
- ✓ يجب أن تكون المسافة بين العيون والشاشة من ٥٠ الى ٧٥ سم.



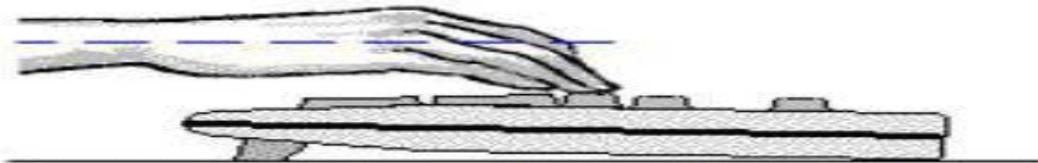
وضعية لوحة المفاتيح Keyboard

- تأكد أن تكون لوحة المفاتيح تحت اليدين تماماً، عندما يتعامد الساعد مع الذراع.
- يجب ان تكون الطاولة منخفضة عن مسند الذراع.
- يجب أن يكون الساعد، الرسغ، والذراع على خط مستقيم.

RIGHT!

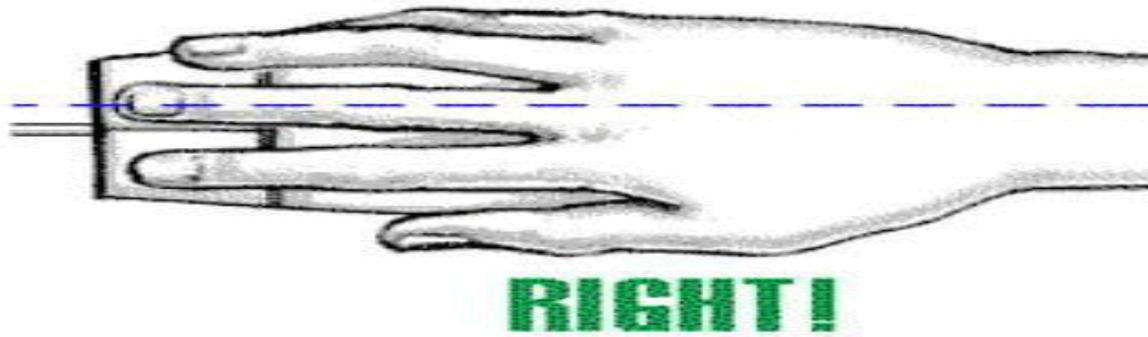


RIGHT!



وضعية الفأرة MOUSE

- استخدام وسادة للفأرة للمحافظة على نظافتها.
- وجود مجال كافٍ لتحريك الفأرة.



وضعفة المقعد عند استخدام الحاسوب

- اختيار كرسي مناسب من خمس نقاط، لمنع من فقدان التوازن.
- أن يكون ارتفاعه قابل للتعديل.
- الجلوس بشكل مستو للظهر.
- أخذ فترات من الراحة.
- أن يكون الجسم مستقيم.



الطرق المتبعة لضمان عافية المستخدم

- خذ استراحات منتظمة للابتعاد عن الشاشة ومغادرة كرسي الجلوس كل ساعة ونصف تقريباً.
- أثناء فترة الاستراحة قم بإجراء تمارينات اطالة و مرونة للجسم.
- قم باقتناء أفضل أنواع الشاشات وينصح باستخدام الشاشات كبيرة الحجم.
- ثبت قدميك على الارض أو على مسند للقدمين.
- توفير تهوية ملائمة، و تحكم بمستوى الرطوبة.
- الاضاءة الكافية والتهوية الجيدة.



التدابير الوقائية عند التعامل مع الحاسوب

- التأكد من أن الاسلاك الكهربائية في مكانها الصحيح، وأنها آمنة وغير مكشوفة.
- أن تكون الاسلاك والمعدات الكهربائية ومصادر الكهرباء والوصلات ذات نوعية جيدة.
- تجنب التحميل الزائد لوصلة مقبس الكهرباء.
- يجب أن تتبع كيبيلات الحاسوب مسارا ملائما لتجنب مشي الأشخاص عليها أو التعثر بها.
- اتباع الاجراءات الصحيحة في تشغيل وإغلاق الجهاز.
- المحافظة على نظافة المعدات والطرفيات المكونة للحاسوب.

خيارات اعادة تصنيع مكونات الحاسوب

هناك مسؤوليات يتحملها مستخدم الحاسوب من أجل حماية البيئة الاجتماعية، ومن هذه المسؤوليات القيام بالمهام التالية:

• الورق:

١. يمكنك تقليل الورق المطبوع بطباعة الأوراق التي أجريت تعديلات عليها فقط.
٢. إعادة تصنيع الورق بدل رميه.

خيارات اعادة تصنيع مكونات الحاسوب

• الحبر وعبوة التونر:

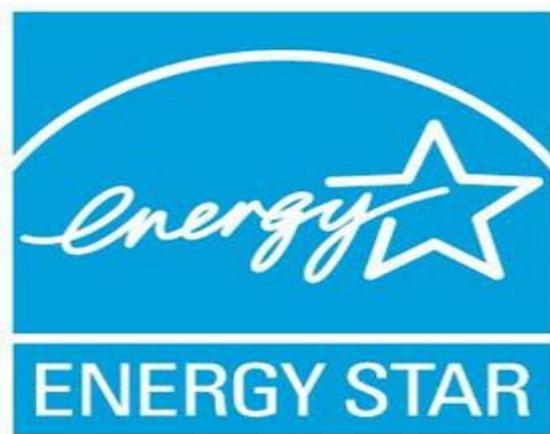
١. اعادة تعبئة عبوات الحبر للطابعات.
٢. بيع العبوات الفارغة للشركات.

• المعدات المستعملة:

١. استبدال المعدات التي لا تزال صالحة للاستعمال.
٢. أخذ الأجهزة القديمة الى مراكز اعادة التصنيع لضمان التخلص منها بطريقة سليمة.

خيارات التوفير في استخدام الطاقة

- توفير الكهرباء وذلك بتوقف الشاشة عن العمل بعد فترة من عدم النشاط، او وضعها في حالة السبات.
- التأكد من أن الجهاز متزامن مع Energy Star و هو برنامج يتطلب أن تحافظ معدات الحاسوب على كمية الطاقة الكهربائية التي تستهلكها الحواسيب والطابعات.



مشاهدة الفيديو مرة أخرى بعد شرح المحاضرة:

